

# 喘息



## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2010 11月号

Copyright © 2010かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

ぜんそく

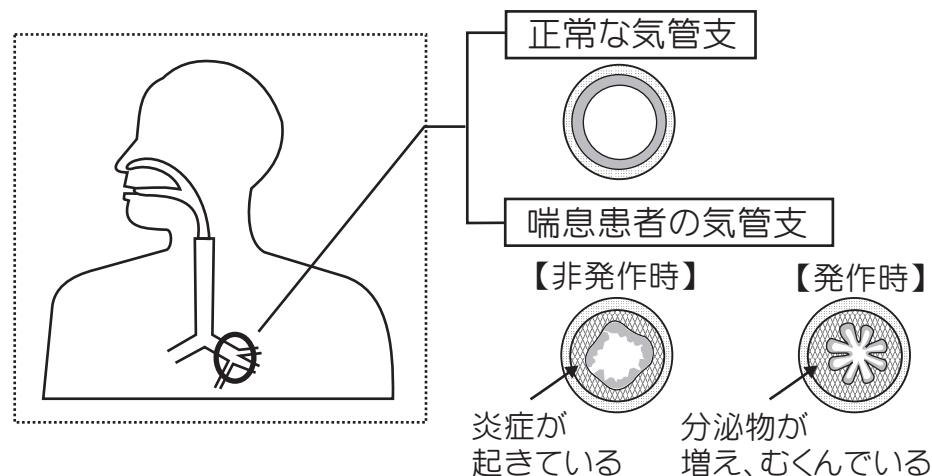
## 喘息ってどんな病気?

「息が喘ぐ」と書く喘息は、のどがゼエゼエ鳴ったり、咳や痰が出たり呼吸が苦しくなる病気です。

### 喘息は気管支の慢性的な病気です

喘息の人の気管支は、刺激により慢性的に炎症が起きている状態です。発作が起きていない時でも、炎症により分泌物が出て、常に気管支の表面がむくんだ状態になっています。

発作が起こると、気管支のまわりの筋肉が縮み、分泌物もさらに増え、むくみがひどくなります。空気の通り道がぐっと狭くなるため、喘鳴(呼吸時のヒューヒューという音)、呼吸困難、咳などの症状があらわれます。





# 喘息の原因

## 喘息には2つのタイプがあります

花粉やハウスダストなどのアレルゲンを特定できる**アトピー型喘息**と、アレルゲンを特定できない**非アトピー型喘息**の2つのタイプがあります。



タイプ	アトピー型喘息	非アトピー型喘息
原因	アレルゲン (例) ハウスダスト ・ダニ ・カビ ・花粉 ・動物の毛	外界からの刺激 (例) ・タバコの煙 ・香水などの強い匂い ・風邪などのウイルス ・気温、湿度の急激な変化
患者さんの特性	小児喘息の9割がこのタイプ	成人喘息の半数以上がこのタイプ

# 喘息の診断について

喘息であるかどうかの診断は、専門医による問診が中心となります。さらに、喘息を診断し、原因を確かめるために次のような検査を行うこともあります。

- 胸部レントゲン
- 呼吸機能の検査
- 血液の検査
- <sup>たん</sup>痰の検査
- アレルゲン皮膚試験
- 気道過敏性検査

ピークフロー値や肺活量などを測定します

喘息を引き起こすアレルゲンを調べるための検査です



## 【ピークフロー値って何?】

ピークフロー値とは、力いっぱい吹き出した息のスピードの最大値のことです。

炎症が悪化して気管支が狭くなると、吐き出す息の量も減るので、ピークフロー値も低くなります。

自分の気管支の状態を客観的に知ることが出来るため、自覚症状がない早い段階で、発作を未然に防ぐことができます。

ピークフローメーター  
(最大呼気流量計)



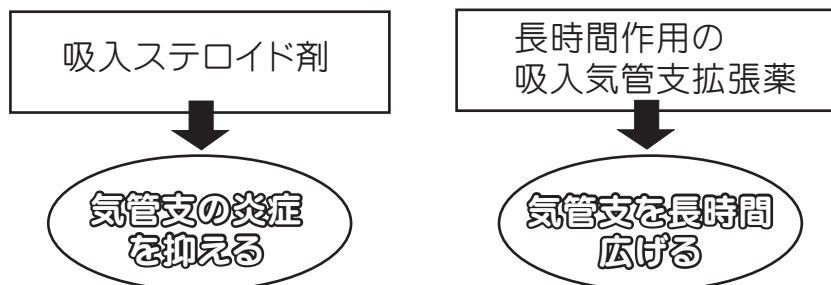
## 喘息には2種類の基本的な治療薬があります。

喘息の治療には、「気管支の炎症を抑え、発作を予防する長期管理薬」と「発作が起こった時にそれを鎮める発作治療薬」があります。それぞれの働きを正しく理解しましょう。

### 発作を予防するための長期管理薬

症状がなくても毎日規則正しく使う薬です

気管支の炎症を抑えたり、気管支を長時間広げたりして発作の出にくい状態を保ってくれます。



### 発作を鎮めるための発作治療薬

発作が起きた時に使う薬です

発作を速やかに鎮めるために症状があるときだけ使用する薬剤です。



## 日常の生活管理

喘息発作を引き起こす原因となるものをできるだけ取り除き、環境の整備、体調管理、生活習慣などにも十分気を配っていきましょう。

### 環境を整備する

最も代表的なアレルゲンは室内のほこりで、主成分はダニです。

#### ダニを避けるポイントは...

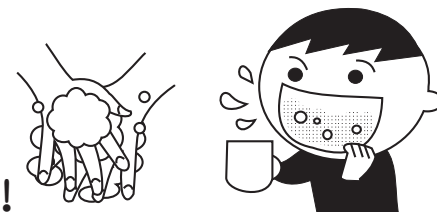
- じゅうたんは、できるだけ避け、部屋の掃除を毎日しましょう。
- 週1回は、ふとんにも掃除機をかけましょう。
- シーツや枕カバー、寝巻きをこまめに洗濯しましょう。
- 毛のはえているペット(犬、猫、ハムスター、ウサギなど)は室内で飼わないようにしましょう。



### 体調の管理

風邪をひかないように!

風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染すると、喘息の発作が起こりやすくなります。外から帰ったら、手洗いやうがいをして、風邪を予防しましょう。



## 生活習慣の注意

### お酒

アルコールを飲むと発作を起す場合があります。原因は、アルコールが体内で変化して作られたアセトアルデヒドという物質が気管支を狭くするためと考えられています。

### タバコ

タバコは喘息の悪化因子です。また、たき火や花火、蚊取り線香などの煙も気管支を刺激するため、できるだけ避けたほうがよいでしょう。

### アスピリン喘息の防止

成人の喘息患者の約10%にアスピリン喘息があるとされています。アスピリン喘息はアスピリンなどの解熱鎮痛剤を使用することによって起こる喘息のことです。市販薬を自己判断で使用するはやめましょう。

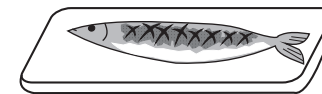
季節の変わり目や気温の急激な変化に注意しましょう

季節や天気の変り目に発作が出やすく、夜から朝にかけて、特に早朝に出やすくなります。事前に予防薬を服用するなどの対策が必要です。



薬以外で喘息の症状を和らげる方法ってあるんですか？

### 食事編



魚に含まれる不飽和脂肪酸が喘息の起きにくい体質に変えてくれると報告されています。

#### 魚に多く含まれる不飽和脂肪酸とは

喘息の悪化物質であるロイコトリエンの産生を抑制したり、炎症を起こす物質を抑えます。

不飽和脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)は、「魚介類」に多く含まれており、特に、ハマチ、ブリ、マグロ、イワシ、サンマなどに豊富に含まれています。

※魚のアレルギーがある方は、控えるようにして下さい。  
またアレルギーの有無に関わらず、鮮度の落ちた魚介類などは症状を悪化させる恐れがあるので注意して下さい。

### 運動編



運動にも運動誘発喘息を起こしやすいものと、そうでないものがあります。

自転車やランニングは起こしやすく、水泳・剣道・野球などは運動誘発喘息が少ないと言われています。適切な運動は喘息発作に打ち勝つ体力づくりにもいいのですが、喘息発作時には、控えた方がいいでしょう。