

高齢の方のぜんそく

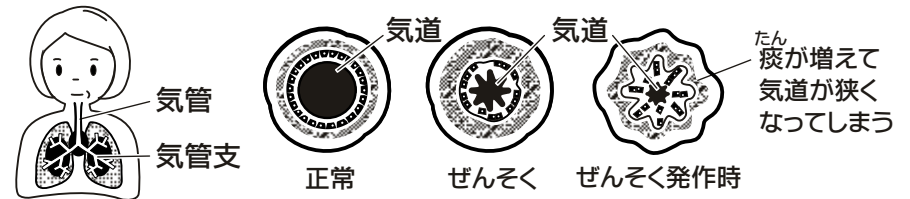


ぜんそくとは

空気の通り道(気道)に炎症が起こって刺激に過敏になり、気道が狭くなって発作が起こる慢性疾患です。重症になると命に関わることもあります。



●気道の断面図(イメージ)



一般的な症状は

咳が出る
ぜんめい
喘鳴 (ゼイゼイ、ヒューヒューなどの呼吸音)
痰が出る
息切れがする
息苦しくなる (呼吸困難)
……これらの発作が繰り返し起こります

発症の要因は

アレルギー性と非アレルギー性があります

○アレルギー性

ダニ・カビ・ほこり・犬や猫の毛などがアレルギーを引き起こす原因になり、ぜんそくを発症する。(小児のぜんそくに多い)

○非アレルギー性

風邪・冷たい空気・タバコの煙・大気汚染物質など、ちょっとした刺激で気道が腫れて空気が通りにくくなり、発症したり悪化する。精神的ストレスや運動でも発作を誘発することがある。

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



高齢の方のぜんそく

ぜんそくは子どもの病気というわけではなく、大人にも増えています。

中でも60歳～70歳代では、風邪をひいたことがきっかけで、ぜんそくを発症する方が多くなっています。



大人のぜんそく

3つのタイプがあります

- 小児ぜんそく→大人まで続く
子どもの時からぜんそくで、そのまま大人まで続いている。
- 小児ぜんそくが治る→大人になり再発
子どもの時のぜんそくは治ったが、大人になって再び発症する。
- 大人になって初めて発症
ぜんそくになったことがなく、大人になってから初めて発症する。

高齢の方の特徴は

進行すると呼吸が苦しくなる

高齢の方のぜんそくは、気管支の奥にある末梢気道に炎症が起こる傾向があります。末梢気道は酸素と二酸化炭素を交換する肺胞と呼ばれる部分に近く、進行すると強い息苦しさを感ずるなど、呼吸に大きなダメージを与えます。

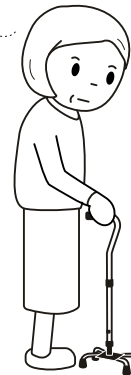
肺炎を起こしやすい

高齢の方は収縮した気道が元に戻りにくく、咳によって痰を排出させる力も弱まっていると、肺炎発症のリスクが高くなります。

高齢の方の症状

初期は自覚症状が少なく、ゼイゼイ、ヒューヒューなどの喘鳴がない場合もあります。呼吸困難の発作が起こらないとぜんそくだと気付きにくいことが、受診が遅れる要因にもなっています。

近頃
疲れやすい…

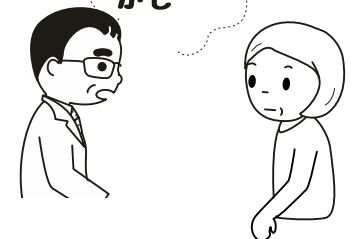


高齢の方のぜんそくでは「息切れがする」「疲れやすい」「動悸が激しい」などの症状が現れる場合があります。しかし一見、特別な症状には見えず「年のせいかも」と軽く考えてしまうこともあります。

早めに受診
しましょう

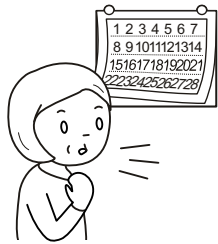
また、うつ病の症状である「抑うつ状態」「睡眠障害」「気力・集中力の減退」「疲れやすい」などは、高齢の方のぜんそくにも見られる症状です。

ぜんそく
かも…



こんな時は受診を

今までぜんそくになった経験がないと、咳込んでいても気付かず、風邪薬などでしのいでいる間にぜんそくが悪化してしまうことがあります。



こんな症状があったら

- 咳が3週間以上続く
- 呼吸をする時の音が気になる



呼吸器内科やアレルギー科を受診する

医療機関では血液検査・皮膚反応テスト・呼吸機能検査などの検査をします。

治療

ぜんそくの治療は、気道の慢性的な炎症を抑えて発作が起こらないようにすることが中心です。

通常は気道の炎症を抑える吸入ステロイド薬を使い、発作時には気管支拡張剤やステロイド薬を服用します。



薬は正しく使う

症状が治まっても、自己判断で薬を中止したりすると突然発作が起こる恐れがあります。

吸入ステロイド薬は、吸い込む力が弱かったり薬を吸い込むタイミングが合わないと、肺の奥まで十分な量の薬が届かないこともあります。

高齢の方は

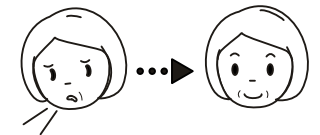
上手に吸入することが難しく、特に注意が必要です。

ぜんそくと診断されたら

できるだけ症状が起こらないように管理することが重要です。症状が改善されて治ったように見えても、実際には気道が狭くなっていることがあり、いきなり激しい発作が起こる恐れもあるため注意が必要です。

発作を防ぐには

発作を予防する薬を正しく使い、生活環境の改善や日常生活の工夫で発作を防ぎ、症状をコントロールすることが大切です。



ポイント

症状をコントロールする

気道の状態を把握する



ピークフローメーター

大きく息を吐いて呼気の手速を測定するピークフローメーターという機器を使い、気道が狭くなっているかを調べます。



毎日の測定値や症状を記録して担当の医師に見せたり、症状の自己管理に役立てることができます。

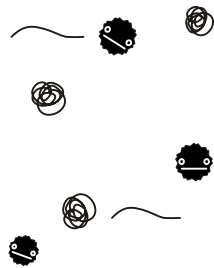
日常生活の工夫

症状をコントロールする

ポイント



風邪やインフルエンザに感染すると、もともと炎症を起こしている気管支がさらに強く炎症を起こし、ぜんそくの症状も悪化しやすくなります。うがいと手洗いを徹底し、人ごみではマスクをして感染を予防しましょう。



普段過ごしている部屋では、ほこりやダニ・カビ・ペットの毛などが発作のきっかけになることがあります。カビが発生しやすい鉢植えの植物やアレルギーの原因となる動物は極力遠ざけたり、清掃や換気をこまめに行い、衛生環境に気を使いましょう。



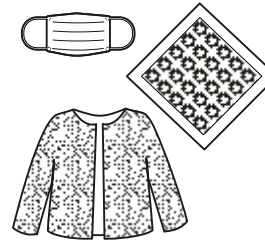
運動がぜんそく発作の引き金となることもあります。どの程度の運動が適しているか、前もって医師に相談しましょう。

適した運動を自分のペースで行い、決して無理をしないことが肝心です。

日常生活の工夫

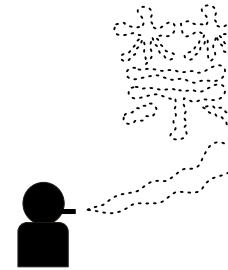
症状をコントロールする

ポイント

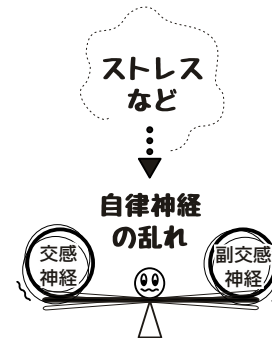


外に出るときは
防寒対策を忘れずに

ぜんそくの発作は気候が不安定な時期に起こりやすい傾向があります。気温が急に下がった日には特に注意が必要です。寒い季節は屋内と屋外での温度差があり、空気が乾燥していることも影響します。着衣を調整したりマスクをするなどの対策をしましょう。



タバコの煙は症状を悪化させるだけでなく、治療薬の効き目も悪くなると言われています。喫煙習慣のある方は禁煙することをおすすめします。本人は吸っていないなくても喫煙者が近くにいる場合は、できるだけタバコの煙を吸わないようにしましょう。



発作への不安やストレスが溜まると、自律神経が乱れてぜんそくの発作が起こりやすくなることもあります。

リラックスできる環境作りや、生活のリズムを整えることも、ぜんそくと上手につき合うポイントです。