

喘息

気管・気管支炎の病気で、慢性の気管支炎によって気道が狭くなるため、呼吸が苦しくなります。急にその症状が起こることが多いので、「喘息発作」といわれます。気管支喘息は気管支粘膜の炎症で、その結果、気管支の筋肉の収縮や粘膜のおくみが起こり、気道が狭くなり空気が通りにくくなります。

◇ 喘息発作 ◇

喘息発作は季節の変わり目に起きやすいといわれます。どうすれば発作を予防できるでしょうか？



かぜを防ぐこと！

- * 喘息発作は、アレルゲンや大気汚染物質、運動や食品添加物などが誘発因子と考えられていますが、特に重要な誘発因子として、「かぜと気象変化」があります。
- * 風邪は喘息悪化の最大の原因です。

- ・過労や睡眠不足をさける ・うがいと手洗い ・人混みになるべくちかよらない
- ・体力をつける ・マスクは感染予防と保温の両方の効果が期待できます

今は優れた治療薬がありますが、身近で自分でできそうな予防にも日頃から心がけると悪化の予防にもつながります。

- * 喘息の患者様は気候の変化に敏感で、気温の大きな変化が誘発の引き金となります。「前日と比べて気温が5℃以上下がると喘息の発作が起きやすい」ということがわかっています。

小児喘息

気管支にアレルギー性の炎症がおこり、呼吸困難を起こす病気です。成人の喘息に比べてアレルギー性の場合が多いのが特徴。急に冷え込む時に発作が起きやすい。

- * 発作の原因・・・ダニやカビ、気象の変化、運動です
- * 予防・・・室内ではカビやダニの発生の抑えるために、換気をし、掃除機をかけるようにします。(1㎡につき20秒以上の時間をかけるとより効果大) 乾燥した空気を直接吸い込まないようマスクを活用しましょう。こまめにうがいや手洗いをして、かぜ予防しましょう

3月号のテーマは“喘息”です

咳喘息

風邪は治ったのに、痰を伴わない咳だけが長い間続いたり、電話の時に急に咳き込んだりすることはありますか？

喘息とは違い、“息を吸うとゼイゼイ”というような呼吸困難の症状がありません。慢性に咳だけが続く病気です。

- * 多くは治療によって治りますが、一部で非常に治りにくい場合があります。
- * 適切な治療をしないと喘息に移行することもあり、再発を繰り返すこともあります。
- * 咳喘息とまったく同じ症状で、気管支拡張剤が効果ないものをアトピー咳といいます。アトピー咳では気道の過敏性は認められず、喘息に移行することもないと言われています。

咳喘息の特徴

- 原因となる病気がないのにいつまでも咳だけが続く
- 咳は、数ヶ月から、ひどい場合は1年以上続くとときがある
- 風邪のあとの起こることが多い
- ゼーゼー、ヒューヒューなどの呼吸困難がない
- ほとんど痰はでない
- 咳は夜間から夜明けにかけて多い
- 冷たい空気やタバコの煙を吸うと咳き込みやすい
- 会話、電話、運動などのときに咳き込みやすい
- かぜ薬や咳止めを飲んでも効かない
- 気管支拡張剤が有効

- * 咳で悩まされている・・・という方、以上のような症状のある方は一度先生に相談してみてください。