



いそファミ通信

6月号



今月のテーマは梅雨の時期に多いと言われる喘息についてです。

”喘息（ぜんそく）”ってどんな病気

“息が喘ぐ（あえぐ）”と書く喘息は、のどがゼイゼイ鳴ったり、咳や痰（たん）が出たりして呼吸が苦しくなる病気です。

喘息は「慢性的な気管支の炎症」で適切な治療を行うことによって、喘息の患者さんが健やかな日々を送ることが可能になっています。

喘息（ぜんそく）には2つのタイプがあります

喘息には、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。喘息発作を引き起こす原因は異なりますが、両タイプとも症状、治療方法は同じです。

タイプ	アトピー型喘息 (アレルギー性喘息)	非アトピー性型喘息 (非アレルギー性喘息)
原因	アレルゲン (例)ハウスダスト、ダニ、花粉、動物の毛	外界からの刺激 (例)タバコの煙、風邪、ウイルス、気温、湿度の変化
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

治療

★喘息の発作誘因を遠ざける

【風邪などのウイルス感染防止】

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。外出から帰った時には、まずうがいをするのが大切です。特に咳だけが1週間以上続く時は、喘息のコントロールができていない可能性がありますので、早めに受診してください。

【ダニなどに対するアレルギー対策】

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。ダニは高温多湿を好み、6月から10月の間は特に注意が必要です。ダニを寄せ付けないためには、

- ・湿気がたまらないよう、部屋の風通しにつとめる
- ・週1回は、ふとんにも掃除機をかける
- ・じゅうたんや毛布、羽毛ふとんはできるだけ避け、掃除は頻繁に行う
- ・花粉の飛ぶ時期には外出時のマスクを着用する
- ・ペットを室内で飼うのは避ける などが効果的といわれています。

【アスピリン喘息の防止】

喘息の患者さんの約10%が、鎮痛解熱剤を使うと発作を起こします。特に、中高年の女性に多いといわれています。これをアスピリン喘息といいます。アスピリンだけでなく、ほとんどの鎮痛解熱剤が問題となります。

アスピリン喘息と診断された方は、主治医が処方した薬以外は絶対に飲まないようにしてください。なお、高血圧や心臓病などの薬にも咳や喘息を誘発するものがありますので、かかりつけ以外の医療機関で受診する時には喘息持ちであることをきちんと伝える必要があります。

★薬による治療

喘息は糖尿病や高血圧と同じく慢性の疾患で、正しい治療を行うことによって、コントロールすることができ、健康な人と何ら変わりのない日々を過ごすことができます。

一番気をつけなければいけないことは、「喘息が治った」と思いこみ、主治医の了解を得ないで、患者さんが勝手に処方された薬を止めてしまうことです。特に、発病初期の不十分な治療は、その後の経過を悪化させてしまいます。医師を信頼し、指示通りに薬を飲むことが喘息治療の最大のポイントといえます。