



秋は季節の変わり目で、夏の暑さと冬の寒さの入り混じった時期です。気候の変動が比較的激しく、人体はその影響を受けやすい傾向にあります。この季節特有の空気の乾燥により「肺」と「鼻」の症状が多く発生します。とくに肺は乾燥を嫌う性質があり、呼吸を介して乾燥した空気に直接接触するため、その影響を強く受けることになります。今回はこの時期に多い気管支喘息についてご紹介します。

## 気管支喘息

気管支喘息（喘息）は発作性に始まる咳、息を吐くときの喘鳴、呼吸困難を繰り返して起こす病気です。気管支のまわりにある平滑筋がけいれんを起こし、収縮します。また、気管支の粘膜は水を含むように腫れ、さらにその粘膜からの分泌物が増加し、気管支の中の空気の通る道は狭い状態になっています。このように、狭くなった気管支を空気が通るためにゼーゼーヒューヒューという音が聞こえます。

喘息は発作性に起こる呼吸困難が主な病状ですが、そのとき体の中に起きている状態は、気管支が収縮し、酸素を含んだ空気を肺の中に運ぶことができないことと、肺に貯まった炭酸ガスをきちんと外に出せないという状態で、それがいちばん主な病態です。

～気管支の様子～



健康な人



喘息の人



発作の時

### 1) 発作の程度を見きわめる。

喘息の発作には、いわゆる軽い小発作から中発作、そして大発作まで、その程度はさまざまです。軽い発作は単にゼーゼーヒューヒューは聞こえま

すが、日常生活は何ら変わりなく行え、また食欲も普通の状態をいいます。これに対し大発作は、自分で動くこともせず、食欲も全くなく、そしてときには起座呼吸を行い、唇にチアノーゼが認められる状態をいいます。中発作は大発作と小発作の中間です。

### 2) 家族でできること（小発作の時）

まず発作が始まった、あるいは何となく胸元が苦しいという状態になったら、コップに1杯か2杯の水を飲みます。そして深呼吸を10回、あるいは20回しましょう。軽い発作ならば水を飲んで深呼吸をただけで消失することがあります。まず試してみましょう。

### 治療

気管支喘息の治療では、アレルギーの原因となるものの除去や、薬物治療がとても大切なものとなっています。

薬物療法では、とくに吸入療法が優先されます。日常の管理では気道の炎症を抑える（抗炎症薬）を中心にして発作が起きないように治療します。急に発作が起きたときには、気管支拡張作用をもつ薬剤（気管支拡張薬）を短期的に併用することが一般的に行われています。現在の治療は、成人と小児でほとんど同じになり、抗炎症作用のある吸入薬（吸入ステロイド薬・抗アレルギー薬）などを毎日吸入して治療するのが一般的になっています。気管支喘息は日常生活での自己管理が非常に重要です。風邪や過労、睡眠不足、偏った食生活に注意し、規則正しい生活を心がけましょう。

## お知らせ

- ◆ 住民検診が10月で終了となります。受診希望の方はお早めに！
- ◆ インフルエンザワクチンの予約を10月1日から開始いたします。（接種は22日からとなります）希望の方は、予約方法を受付またはホームページで確認してください。