

喘息(ぜんそく)について

「喘息」は、子供だけではなく大人にも多くみられる病気です。

喘息の人の気道（気管支などの空気の通り道）は、常に炎症を起こして狭くなって刺激に対してとても過敏になっています。

ほこり、ストレス、タバコ、運動など、正常な気道であれば刺激にならないような事でも、喘息発作が起きてしまいます。

● 喘息の症状

- ・ 咳や痰
- ・ 息苦しさ
- ・ ゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴ぜんめい



これらの症状がある時には必ず医療機関を受診しましょう。

● 喘息の治療

喘息治療では、医療機関での治療と共に、発作が起きないようにする予防が重要です。そのためには、発作の誘因を知ることが大切です。

喘息発作の誘因は、

- (1) アレルギー反応による「アレルギー性の要因」
- (2) アレルギー以外による「非アレルギー性の要因」に分類されます。

アレルギー性要因

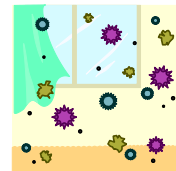
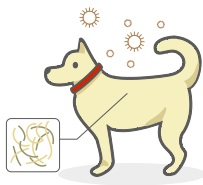
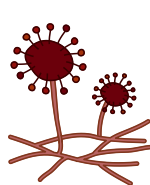
- ・ ペット（毛・フケ）
- ・ ハウスダスト
- ・ ダニ
- ・ カビ
- ・ 花粉

非アレルギー性要因

- ・ 気温や温度の変化
- ・ たばこ・香水
- ・ 過労 ・ ストレス ・ 運動
- ・ かぜ ・ 汚れた空気
- ・ 薬（解熱剤、鎮痛剤）

(1)「アレルギー性の要因」が原因の場合の予防について

原因となるアレルゲンを吸い込むことで発作が起こるので、常日頃から掃除や換気をこまめに行い、室内や布団を清潔に保ちましょう。



(2)「非アレルギー性の要因」が原因の場合の予防について

温度差を避けるため衣服で調整をしたり、汚れた空気を吸わないようにマスクを着用しましょう。辛い食べ物など刺激物の摂取は避けるようにしましょう。解熱剤や鎮痛剤の成分で発作が誘発されることがあります（アスピリン喘息）。内服薬だけではなく、座薬、湿布薬、注射でも発作が誘発されるので注意して下さい。たばこは吸わないようにして、たばこの煙があるところは避けるようにしましょう。



また、過労、ストレス、運動が原因となることもあります。発作の誘因は遠ざけましょう。

そして、医療機関での治療が重要になります。

刺激で発作が起きたり、症状が治まっても気道の炎症は続いているため日々治療を続けることがとても大切です。



・発作を予防する薬

気道の炎症を抑える吸入ステロイド薬がよく使われています。

最近では、気道を広げて呼吸を楽にしてくれる気管支拡張薬と一緒に配合されている薬剤も使用されるようになっていきます。

・発作を鎮める薬

狭くなった気道を素早く広げてくれる短時間作用型の気管支拡張薬が使用されます。

薬剤を使用しても発作が治まらない場合は、速やかに医療機関を受診してください。

● 喘息治療で大切なこと

「発作を予防する」「発作が起きた時には抑える」

「根気良く治療を続ける」

喘息という病気を上手にコントロールしていきましょう。

