

久しぶりのクリニック通信となります。

昨年までは新型インフルエンザの特集をやっていましたが、今回は呼吸器内科らしく気管支喘息をテーマにしたいと思います。



《気管支喘息とはどのような病気??》

息苦しい、咳が出る、ゼーゼーする、といったイメージをお持ちの方が多いと思います。これは喘息を症状から見たものです。

なぜこのような症状が出るのでしょうか。簡単に言ってしまうと肺の中の空気の通り道（これからは気道と表現します）が細くなってしまふからです。

気管支喘息の患者さんの気道では喘息に特有な気管支炎が持続しています。この状態に何か刺激が加わると気道が収縮したり、むくんだりして細くなります。この結果として先ほどの症状が出現するのです。

《なぜ喘息になってしまうの??》

これについて明確な答えはありません。いろいろな因子が影響し発症すると言われていています。喘息にはなりやすい人があるようです。ご両親に喘息の方がいるとその子供も喘息になりやすい事が分かっています。

またアレルギー性疾患（アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎など）がある人は喘息も発症しやすいと言えます。ここにその他の因子が付け加わると喘息が発症したり、増悪する事が分かっています。

VOL. 6

わかまつ呼吸器内科

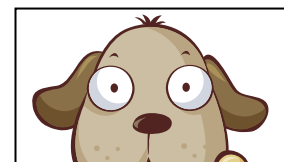
環境因子としてアレルゲン（アレルギーの原因となる物質）があります。

2010年3月6日

☆室内アレルゲン：室内塵ダニ、猫、犬、ハムスター、モルモットなどのペット、カビ類

☆野外アレルゲン：花粉

☆アレルゲン以外の原因：大気汚染、タバコ、ウイルス感染、薬剤など



喘息を増悪させる要因として

☆運動、気象、食物、アルコール、月経、妊娠、過労、ストレスなど様々なものが報告されています。

喘息の患者さんはこれらの要因と上手に付き合い病気を悪くしないようにしなければいけません。

《喘息をそのままにしておくとうなるの??》

喘息発作はある程度時間が経過したり、または治療する事によって消失します。

ああやれやれ良かったとなるのですが、これで終わりではないのです。

なぜなら喘息の本体は慢性の気管支炎だからです。

咳や苦しくなる発作は一時的な増悪であり発作がなければ病気がない訳ではありません。

しっかり管理しないとどんどん気管支炎が悪くなり、発作がひどくなっていきます。

この慢性の気管支炎状態が持続すると気管支が固くなってしまいもとに戻らなくなってしまいます。

すなわちいつでも発作を起こしている状態になってしまうのです。

当然、薬も効きにくくなってしまいますからたくさんの薬を常に使用しなければいけなくなってしまいます。

重症になると発作が止まらない状態になり命に関わったり、常に発作を起こした状態で生活しなければならなくなります。

決して甘く見てはいけません。



では、私たちはどうすればいいの？

→裏へ

さて最後に喘息の患者さんに非常に大事な生活上の注意点を示します。

《喘息の原因として最も重要なダニを除去する室内環境改善策》

- ①. 床の掃除 : 床の掃除機かけは3日に1度は実行。
- ②. 畳床の掃除 : 畳床のダニと寝具は相互汚染があるので、特に掃除機掛けには注意が必要。
3日に1度は実行。
- ③. 寝具類の管理 : 寝具類の管理は喘息発作を予防する上で特に大切。
1週間に1回はシーツを外して寝具両面に直接掃除機をかける。
- ④. 布団カバー、
シーツの使用 : こまめなカバー替え、シーツ替えをする事が望ましい。
ダニの通過できない高密度繊維のカバー、シーツは有効。
- ⑤. 大掃除の提唱 : 室内環境中のダニは、管理の行き届かない部分で大増殖するので、
年に1度の大掃除が必要。
- ⑥. ペットは飼わない : 動物の毛が喘息の原因となる上にダニの温床になる。

上記以外に注意していただく点として

- ⑦. 禁煙を必ず行う。
- ⑧. 風邪を引かないように気をつける。
- ⑨. 発作を誘発するものが分かっていたら遠ざかる。
- ⑩. 一部の薬は喘息発作を誘発するので気をつける（医師や薬剤師に相談）

以上、今回は喘息についてと患者さんやご家族に注意していただく事についてまとめてみました。

次回は治療についてまとめてみたいと思います。

何か不明な事や心配な事があれば、スタッフにご相談ください。

なおこの通信の内容は私が独自の考えでまとめていますのでご了解ください。

わかまつ呼吸器内科クリニック 若松俊秀

