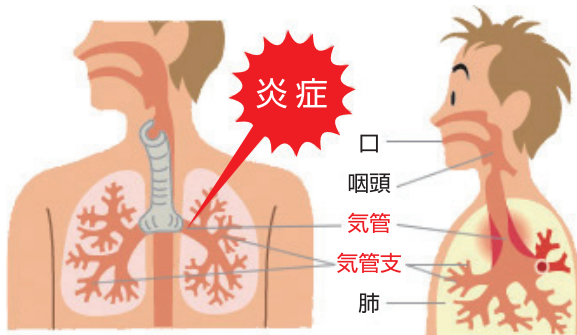


き かん し ぜん そく 今月のテーマ 気管支喘息

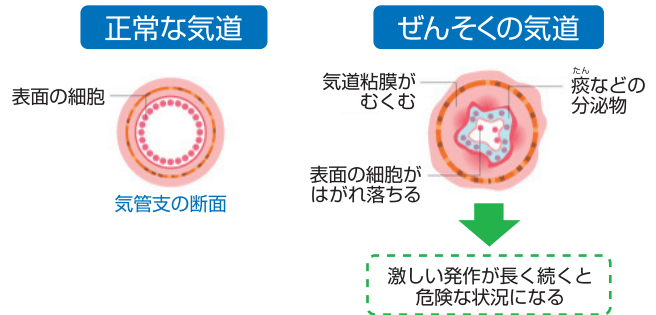
最近では環境による影響や生活様式の変化に伴い、アレルギー性疾患の増加が社会的な問題となっています。その中でも多く見られるのが「気管支喘息」です。喘息は現代人に増えている病気です。健やかな日々を送るために、病気を正しく理解し、適切な治療を受けることが大切です。

① どんな病気？

気管支喘息とは、空気の通り道である気管支がアレルギーなどで炎症を起こし過敏になり、何かの刺激で腫れたり痰が出たりして狭くなり、呼吸が苦しくなる慢性の病気です。喘息という子供に多いと思われるかもしれませんが、成人の喘息患者は過去30年間で3倍に増加したと言われています。



※小野薬品工業株式会社HPより「気管支喘息」



※東京大学医学教育国際協会研究センターHPより

② 原因は？

アレルギー体質の遺伝的な要素や、空気汚染など環境が原因の場合や、成人では過労や精神的ストレス、アルコールや風邪のウィルス、タバコの煙、食品添加物が原因となり起こるのではと考えられています。また、アスピリンなどの解熱鎮痛剤が原因となり起こるアスピリン喘息も知られています。

③ 症状は？

多くの喘息の人は普段は何の症状もなく生活していますが、何かのきっかけで急に息苦しくなり、呼吸時に「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がでる発作を起こします。また慢性的な咳、痰だけの人もいます。

発作には自分では分からない軽いものから、生死に関わる重症なものまであり、大きな発作を起こしたことがある人は注意が必要です。

発作の大部分が、夜間から朝方の時間帯に起こすのも特徴です。



発作が夜に起こりやすい理由としては…

✧ 自律神経の問題 ✧

夜は気管支が収縮して狭くなってしまいますので、発作が出やすくなります。

✧ 朝晩の冷え込み ✧

極端な気温の変化は気管支を収縮しやすくするため、気温が急激に低下する朝の4～5時は発作が起こりやすく、気管支もこの時間帯が一番細くなるといわれています。

✧ 抗原の問題 ✧

小児の喘息はアレルギー性であることが多く、家の中の枕や絨毯などのダニやホコリ、犬や猫の毛も関係しています。



✧ 気管支の分泌物 ✧

成人は1日の内に200ccくらいの分泌物を気管支の粘膜から出しています。昼間はそれを飲み込んだり吐き出したりしていますが、寝ているときはこれが気管支の中にたまり、一定以上の量になると、咳を引き起こし発作になると言われています。

✧ 予防は？ ✧

喘息の人の気道は炎症により敏感になっているため、少しの刺激でも発作がおこります。刺激となるもの（誘因）は、ダニやホコリなど吸い込むとアレルギー反応をおこす「アレルゲン」と、ストレス、天候、温度変化などのアレルゲン以外のものがあり、さまざまです。実際にはどれかひとつではなく、いくつかの誘因が絡み合って発作がおこります。これらの誘因をできるだけ遠ざけることが発作の予防になります。

病気に気づいたら…

喘息は、ごく軽い症状でも刺激が強い場合には重症化することがありますので、「喘息ではないかな？」と思ったら医師の診察を受ける必要があります。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター（北山店横）
<http://www.miyako-ph.co.jp>