


喘息でお悩みの方に
一度見ていただきたいウェブサイト

アレルギー*i* 

<https://www.allergy-i.jp/zensoku/> 

喘息でお悩みの方に、喘息に関する情報と便利なツールをお届けする情報サイトです。「ぜんそく症状チェッカー」や喘息に関する身近な情報など、是非お役立て下さい。



あなたが話せばあなたが変わる
喘息患者さんのためのコミュニケーションマガジン

[エア-]
Vol. 1

Air

特集

<専門医インタビュー>
医師と患者さんの
コミュニケーションの
ベストシナリオを探ります

サノフィ株式会社

〒163-1488
東京都新宿区西新宿三丁目20番2号

sanofi

人にとって当たり前の“空気”も、

喘息をもつ方にとっては苦しさや不安を与える場合があります。

そして、そんな苦しさや不安のせいで、あきらめの“空気”をつくることも。

そんな“空気”は診察室にも広がって

「こんなこと話してもしかたがない」と、あきらめてしまいます。

でも、主治医の先生は、いろいろなことを話してほしいと思っています。

あなたの生活のこと、将来のこと、不安な気持ち…。

それらが、治療の手がかりになるからです。

医療の世界でも、伝えることの大切さが知られてきています。

「話してみてよかった」という声も多く聞きます。

「伝えることで、なりたい自分に近づく」

「あなたが話せば、あなたが変わる」

そんなメッセージを込めて、この冊子をお届けします。

Air

[エア-] Vol.1

Index

<専門医インタビュー>

医師と患者さんのコミュニケーションのベストシナリオを探ります… 2

“空気”を変えるコミュニケーション術 [おしごと編] …… 4

家電の力で息イキ生活
～空調家電で、お部屋の“空気”を快適に～ …… 6

教えて!喘息ことば辞典 …… 8

喘息症状を確認してみよう ぜんそく症状チェッカー付属 …… 9

医師と患者さんの コミュニケーションの ベストシナリオを探ります

喘息治療の第一歩は、患者さんの声を聞くことです。どのような症状があるのか、それによってどのような辛いことや困っていることがあるのか、患者さんご自身の言葉で話してもらうことで、よりよい治療につながります。ただ、患者さんが自分の症状を正しく伝えることは容易ではありません。話すことが苦手な患者さんや「どうせ理解してもらえない」と諦めてしまう患者さんもあるかもしれません。しかし、医師は小さなことであっても話してほしいと思っています。「患者さんに“来てよかった、思い切って話してみてもよかった”と感じていただけることを第一と考えています」。そう話すのは、喘息患者さんの声を長年聞いてきた、国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授／山王病院アレルギー内科の足立満先生。医師と患者さんのコミュニケーションの秘訣を教えてくださいました。



足立 満 先生
国際医療福祉大学臨床医学研究センター 教授
山王病院アレルギー内科

— 日常の診察において、 患者さんとのコミュニケーションで 心がけているポイントをお聞かせください。

初診では20～30分ほど時間をかけてゆっくりと話聞くようにしています。患者さん1人ひとりとゆっくり向き合う時間を確保することが大切です。患者さんの中には、これまでいくつかの医療機関を受診し、それでも症状が残っていたり、薬の副作用があったり、さまざまな問題を抱えている方もいます。そのため「まずは話を聞く」という姿勢で向き合っています。

患者さんが話される主観的な症状と、胸の写真、

採血、呼気一酸化窒素(呼気NO)濃度測定検査や肺機能などの検査の結果から分かる客観的な症状の両方によって治療の方向性を決めていきます。また、問診票にこれまで服用した薬や合併症などについて事前に記入いただき、これらを総合的に見て診察しています。患者さんのお話は治療を考える上で重要な情報の1つです。

— 患者さんとのコミュニケーションの中での 工夫やコツがあれば、教えてください。

次の診察までの間、患者さんには少し面倒かもしれ

ませんが、「喘息日誌」をつけていただくことがあります。せきが出る時間帯や、たんが出るか出ないかといった症状の詳細からピークフロー(十分息を吸い込んで力いっぱい息をはき出したときの最大の息の速さ)の測定結果まで治療に必要な情報を書いていただき、検査結果と照合することで、現在の治療が患者さんに合っているかどうかを検討することができます。

喘息日誌に書かれた症状の詳細を見ることで、最初はどんな症状があったのか、薬で治療することで症状がどのように変わっていったのかなど、患者さんの症状の変化を見ることができます。また、気になる点や前回の診察で聞きそびれたことなどを喘息日誌に記すことで、患者さんの「あっ、重要なことを聞くのを忘れていた」ということがなくなります。このように、喘息日誌を書いていただくことで、患者さんよりお話ができるようになります。

患者さんの中にはこれらの情報を事前にメモにまとめて持参される方もいます。

— 患者さんにはどのようなことを 話してもらいたいですか？

初期症状からの経過や変化は重要です。「いつ頃からその症状は続いていますか」と聞くと、患者さんの多くは1週間前など直近の変化を話されます。もちろん、それも重要ですが、もっと前の症状、たとえば去年の今ごろの症状などをお聞きします。それによって小児期に喘息だったということが分かることもありますので、できるだけ遡って話してほしいです。また、最近ではせきだけの患者さんも少なくありませんから、まず症状を具体的にお聞きします。「せきはいつから出て、どれくらい続いているのか」「せきが出る時間帯は朝、日中、夜、就寝中のいずれか」「息苦しいとか呼吸困難の発作はあるのか」などを聞いています。小さなことでも患者さんの症状の変化はお話してほしいです。

— 最後に、患者さんと医師との コミュニケーションはどうあるべきでしょうか？

的確な診断と治療の結果、症状が改善された場合、患者さんはそれまで以上によく話してくださいませ。ただ、すべての患者さんが順調に改善するわけではありません。「急に苦しくなって、夜中に起きてしまう」「呼吸困難やせきで眠れず、つらい」などの場合、また薬が患者さんに合わないケースでは、吸入薬の使用方法を確認したり、これまでの治療で使っていない薬などを用いたアプローチの話もします。これらを提案できるのも患者さん1人ひとりと十分なコミュニケーションがとれて初めて可能になります。

大切なことは、患者さんの「最も苦しいこと、困っていること」に耳を傾けることです。症状が十分改善しなかったとしても、「次は良くなる、次は良くしてくれる」という患者さんの期待に応えるためにも、コミュニケーションには気を配っています。患者さんの話を真摯に聞こうという姿勢や気持ちが言葉や表情に現れていれば、信頼関係を構築できるはず。症状や治療、薬に関することはもちろん日常生活のことなど「どんなことでも話していいんだ」という気持ちを持っていただければ、と思っています。

コミュニケーションの3つのポイント

POINT 1
まず、遠慮せずに何でも医師に話す



POINT 2
せきや喘鳴などが出る時間帯やたんの有無など症状はできるだけ詳細に

POINT 3
話すことが苦手な方は事前に喘息日誌やメモにまとめて持参を



患者さんの話は治療を考える上で重要な情報の1つです。

空気を 変える コミュニケーション術

おしごと編

喘息の患者さんが治療を続けながら安心して働くことができる。また、会社も人材を有効に活用できる。そんな理想的な環境をつくるコミュニケーションのヒントをご紹介します。

❗ コミュニケーションのヒント1

働きにくさ解消のためには 自ら「伝える」ことが第一歩

喘息は広く知られている病気ですが、症状の重さには個人差があるため、辛さを理解されにくく、患者さんが働く上でのハードルとなっているのが現状です。例えば、職場でせきが止まらず申し訳ない気持ちになったり、病気を隠して通院し、肩身の狭い思いをしたりすることもあるでしょう。しかし、そのような状況は、上司や同僚などとコミュニケーションをうまくとることで軽減できる可能性があります。「病気の辛さや苦勞を理解してもらうのは難しい」と、周囲に伝えることに前向きになれない方もいるかもしれませんが、上司や同僚はただ単に対応がわからないだけのことも多く、伝えたことで働き方や環境を一緒に考えることができた、という事例もあります。

もし今、何らかの働きにくさを抱えているのであれば、ぜひ一度、職場の方に伝えてみてください。



❗ コミュニケーションのヒント2

必要なサポートを 前向きに、具体的に伝える

伝える際に重要なのは「誰に」「何を」「どう」伝えるのかを考えておくことです。

まず「誰に」で大切なのは、職場のキーマンを探ることです。影響力があり、慕われている先輩や上司が望ましいですが、産業医や人事・労務の担当者でもよいでしょう。

「何を」では、喘息の辛さや苦勞を訴えるのではなく、「どういう症状や状況によって仕事にどんな支障が出ているのか」「どんな配慮があればそれが軽減されるのか」を具体的に伝えましょう。「何を」を考えるためには、事前に自分と向き合うことも大切です。

最後に「どう」についてです。「自分はこんな貢献ができる」と前向きな言葉で会社にメリットがあることを強調しましょう。書面やメールを活用するほか、主治医に意見書を書いてもらうことも効果的です。

服部文(はっとり ふみ)さん

一般社団法人仕事と治療の両立支援ネット プリッジ代表
国家資格キャリア・コンサルティング技能士2級
日本キャリア開発協会(JCDA)認定キャリアカウンセラー
病気とともに生きる方の仕事と治療の両立のために、患者さんへの支援に加え、医療機関や企業などと連携した活動を行っています。



今回
お話を伺った
専門家の先生

自分に必要なサポートは何かを考え「何を伝えるか」を探るためのセルフチェックシートと、会社や上司に伝える際に手助けとなる、主治医に意見書を依頼する際のポイントをご紹介します。

「何を伝えるか」を探るためのセルフチェックシート

<p>例1</p> <p>どんなときに困るか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人からせきを嫌がられるのが心配で、満員電車に乗れない ・ラッシュの時間帯を避けて早めに出勤しないといけない ・子どもの保育園の見送りができない <p>そのときどんな気持ちになるか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夫や姑に育児で負担をかけているし、子どもにも申し訳ない <p>誰に相談すればよいか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・直属の上司 <p>解決策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時差通勤(9時出社→10時出社など) ・在宅勤務 	<p>例2</p> <p>どんなときに困るか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喘息のせいで懇親会や親睦会などの誘いを断り続け、同僚とギクシャク <p>そのときどんな気持ちになるか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気は言い訳で、付き合いの悪い人と思われていないか心配 <p>誰に何を相談すればよいか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・直属の上司に懇親会や親睦会などに行けない事情を説明・相談する ・主治医に会社に対して事情を医学的に説明できないか相談する <p>解決策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒が発作の引き金になることを上司から説明・周知してもらえば、断っても角が立たないかも ・主治医に意見書を書いてもらえば、言い訳ではないとわかってもらえる可能性も
---	--

Point! まずは働きにくさの原因を整理して見る必要があります。上の例を参考に、困りごとの本当の原因を探りましょう。もしかしたら、働きにくさの直接の原因は病気ではなく、病気のせいで人とのコミュニケーションを避けがちになるなど、気持ちの部分にあるのかもしれない。

主治医に意見書を依頼するための情報シート(例:女性事務職、35歳)

職 種	総合商社の営業事務職(正社員)
所 属	営業部(部の人数:15名、うち派遣社員3名)
職務内容	各種書類、見積書、請求書などの作成、データ入力、郵便物の発送・仕分け、会議・イベントの運営、電話・来客対応。残業は週2日、2時間程度。
具体的な作業	書類作成などデスクワークが中心ですが、来客が多い部署で、応接室や会議室へのアテンドも担当します。電話対応もとても多い職場です。
交通手段	市バス(5区間)、電車(12区間・乗り換えあり) 合計約1時間
病気が影響しそうなこと	電話や来客の対応中にせきが止まらなくなることが心配です。お客様の迷惑にならないよう、別の仕事を割り当ててもらいたいです。

Point! 「病気を理由に、会社に配慮を求めるのは気がひける」という方は、主治医に意見書を書いてもらい、専門家の意見として提出する方法もあります。依頼する際は、自分の仕事の内容や職場環境を医師にできるだけわかりやすく伝える必要がありますので、左のようなシートを用意しましょう。

喘息がありながらも仕事に対する意欲を持つ社員に気を配り、パフォーマンスを発揮してもらうことは、会社にとってもメリットがあることです。「やっぱり申し訳ないので……」と気後れせず、ご自身と会社、双方のためにも積極的にコミュニケーションをとっていただけるとよいですね。

家電の力で息イキ生活

～空調家電で、お部屋の“空気”を快適に～

喘息の発作予防になる空調家電の上手な使い方やメンテナンスのコツをご存知ですか？

家電のプロが、アドバイスします。

発作のきっかけは人それぞれですが、温度差が引き金になるのであればエアコンが有効です。その一方、夏は内部にカビが発生し、冬には暖房運転で乾いたカビを飛散させるおそれもあります。また、花粉やPM2.5などの粒子が原因であれば、空気清浄機がオススメ。ダニの死骸などはイオン発生機能付きのエアコンや空気清浄機が効果的です。

エアコン

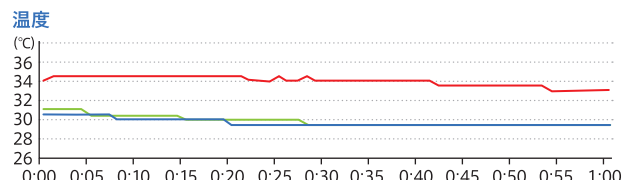
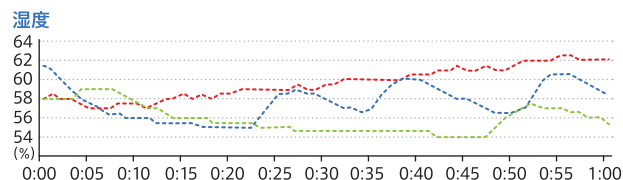


使い方のコツ

設定温度を高めにして除湿(ドライ)や冷房運転に

温度差に敏感な方は、温度を下げずに除湿ができる「再熱式」の除湿運転を使います。冷房より電気代が高くなりますが、湿度だけを下げるので暑くてもカラッとします。「再熱式」が分からないときは、冷房で室温を高めにして、外気に近づけてみましょう。交互に冷房と送風になるのでときどき蒸し暑く感じますが、電気代は安くなります。また、サーキュレーターで空気をかかはんすると室温や湿度のムラがなくなります。

除湿と冷房の温度と湿度変化



冷房運転は、除湿運転に比べて湿度が不安定です。湿度が高いと人は暑く感じますので、外気との温度差に敏感な方には除湿運転がオススメ。室温が高めでも湿度が安定していて、涼しく感じられます。

— 外気
— 冷房
— 除湿
冷房運転: 温度31℃(湿度設定なし)
除湿運転: 湿度50%(温度設定なし)

(家電アドバイザー 藤山哲人調べ)



メンテナンスのコツ

お掃除機能つきでもシーズンごとにお手入れが必要

冷房運転ではエアコン内部が結露し、カビが発生します。冷房を使わなくなる秋には業者に清掃してもらい、夏に付着したカビを洗い流しましょう。相場はおよそ2万円以下です。自動お掃除機能がついている機種は、半年に1回は本体内のダストボックスに溜まったホコリを捨てます。お掃除機能の有無に関わらず、半年に1回は本体内のフィルターを取り出し、中性洗剤で軽く洗うと、きれいな空気を保てます。



今回
お話を伺った
家電アドバイザー

藤山哲人(ふじやまてつと)さん
「マツコの知らない世界」に番組最多の6回出演。テレビやインターネット、雑誌などでも家電をわかりやすく解説する別名「家電おじさん」。



空気清浄機



選び方のコツ

フィルターの目の細かさやイオン発生機能に注目

上位機種に搭載されている目が細かいHEPAフィルターであれば、小さなPM2.5までキャッチできるので、アレルギー対策に有効です。イオン発生機能で選ぶなら、イオンを吹き出し口で発生させるタイプより、空気吸入口で発生させるタイプがオススメです。アレルギーをフィルターで捕獲しイオンで攻撃するので、残骸が空気清浄機から外に出ません。また、加湿機能がある機種は、シーズン終わりにフィルターをはじめとする内部を必ず掃除します。

ワンポイントアドバイス

- ◆花粉を撃退できないイオンもあります。イオン発生機能の名称は各社さまざまですが、花粉を撃退できないものもありますので、販売店で確認しましょう。また、オゾンもイオンと同じような効果があります。
- ◆エアコン一体型の空気清浄機もあります。モノが多く、空気清浄機の設置スペースに困っている方は、エアコンに空気清浄機の機能がついた製品がオススメです。



使い方のコツ

屋外との接点に設置して雑巾がけをすると効果的

設置場所は基本的にリビングですが、それ以外にも、屋外との接点となる玄関や勝手口に設置して帰宅時に体に付いた花粉などを払い落とせば、アレルギーの進入を阻止できます。このほか、換気扇がある脱衣所などにも、小型の空気清浄機を設置しましょう。また、ダニの死骸や花粉は床に溜まり、掃除機の排気で部屋中に飛散します。こまめに雑巾がけをしたり、雑巾がけも同時に行えるロボット掃除機を使用するのもよいでしょう。



長時間過ごすリビング以外に、屋外との接点となる玄関や勝手口などに設置するのもオススメです。

コンピューター内蔵(IT)の家電も登場。賢く利用してクリーンな生活空間を

最新のエアコンや空気清浄機は、センサーやインターネットの天気予報をもとに花粉やPM2.5の飛散状況を把握し、自動的に電源を入れたり強さを変更したりします。また、エアモニターというアイテムは、PM2.5や燃焼ガス(NOx)、ホルムアルデヒドのようなVOC*など、目に見えない有害物質の濃度をグラフ化し、スマートフォンにリアルタイムで表示してくれます。喘息は目に見えない事象が大きく影響しますので、発作の予防にITの家電を取り入れてはいかがでしょうか。

*揮発性有機化合物

教えて! 喘息ことば 辞典

診察で、聞き慣れない言葉や意味がよくわからない用語を聞いたことはありませんか？
そこで、知っている医師の説明をよく理解でき、円滑なコミュニケーションが可能になる、
そんなキーワードを集めました。

ぜんめい 【喘鳴】

呼吸をするときに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音がすること。気管や気管支など呼吸のときに空気の通り道となる部分が狭くなることによって発生します。喘鳴があることは、気管支喘息の診断の大きな手がかりですが、「喘鳴がある＝喘息」とは限りません。喘鳴がなく、せきだけが長く続く「せき喘息」も最近は増えています。

ぜんそく 【せき喘息】

喘鳴がなく、たんの出ないせき(空せき)が長く続くのが特徴で、喘鳴がないために風邪と間違われやすい病気です。せきは春や秋など季節の変わり目に出ることが多く、就寝時や深夜、明け方に激しいせきが出る場合があります。喘鳴や呼吸困難を伴わないせきが8週間以上続く場合は、せき喘息の可能性がります。

せき喘息の特徴



- ゼーゼー、ヒューヒューなどの喘鳴はない
- 睡眠中にせきが出て目が覚める
- たんはあまり出ない
- 放っておくと喘息に移行することも

せいぶつがくてきせいざい 【生物学的製剤】

化学的に合成された物質とは異なり、生物が産生する蛋白質などを利用して作られた医薬品で、バイオ製剤とも呼ばれます。従来の吸入ステロイド薬では十分にコントロールできない重症喘息の患者さんに使用されており、現在、4種類の薬剤が保険適応となっています。

こきいっさんかちっそ(こきエヌオー)のうどそくていけんさ 【呼気一酸化窒素(呼気NO)濃度測定検査】

呼気NO検査では、吐いた息に含まれる一酸化窒素(NO)の濃度を測定し、気道の炎症状態を調べます。呼気NOの濃度の値が高い場合、気道が炎症を起こしていることを示しています。検査は測定器に10秒程度、息を吹き込むだけで、結果はすぐに分かります。



穴をあけるだけの簡単チェック



喘息症状を確認してみよう



この「ぜんそく症状チェッカー」であなたの喘息の症状を確認し、先生と話してみましよう。
あなたの症状を先生にわかりやすく伝えることができます。