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。

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

2022年10月作成　MAT-JP-2106147-2.0

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

[エアー]
Vol.2
Air

特集

Interview　主治医×患者さん
喘息治療の第一歩、それは医師と患者の良好なコミュニケーションから

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
[エアー] Vol.2

Index

Interview　主治医×患者さん
喘息治療の第一歩、
それは医師と患者の良好なコミュニケーションから …… 2

専門医に聞く喘息お悩み相談室 …… 6

教えて！喘息ことば辞典 …… 7

家電の力で息イキ生活
～家電のプロに学ぶ、掃除機の賢い選び方～ …… 8

あなたの症状を見える化するために
「ぜんそく症状チェッカー」活用のすすめ （ぜんそく症状チェッカー付属） …… 10

Interview

主治医 × 患者さん

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

真由美 さん
先生の治療を受けている
患者さん

喘息治療の第一歩、
それは医師と患者の良好な コミュニケーションから

喘息患者さんの症状は1人ひとり異なり、生活の様子もさまざまです。悩みや希望、治療の内容や経過も異なる中、医師とのコミュニケーションは治療の行方を大きく左右します。医師には、患者さんの生活を想像しながら長期的な視点で治療していくことが求められます。

「患者さんの言葉に耳を傾けることが第一です。それによって、患者さんをよく理解し、症状に合った治療を進めていくことができます」。そう話すのは、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。一方、先生の治療を3年ほど前から受け、症状の改善が見られている40代の患者さん（真由美さん）は「症状だけではなく困ったことや辛いことも聞いてくださり、一緒に治療していくという姿勢で臨んでくださっていることが伝わります」と話します。今回は、医師と患者さんのコミュニケーションの重要性について足立先生、真由美さんに語っていただきました。

── 最初に、喘息を発症してから これまでの経緯を教えていただけますか？

真由美さん：2016年の冬、子どもとほぼ同時に風邪を引いたのですが、子どもの看病を優先したため私の受診が遅れ、ようやく受診したときには肺炎を発症していました。しばらく経って肺炎の症状は落ち着いたものの、咳が続くので、専門医に診てもらったところ、気管支喘息と診断されました。アレルギー体質ではありましたが、これまで喘息と言われたことはなかったので驚きました。

── 症状が重かったとお聞きしましたが、困ったことや辛かったことは何ですか？

真由美さん：咳込むことが多くて、冬に外を歩いていると特に辛く、5分ほど歩いて休むといった具合でした。また、乾燥に弱くエアコンが苦手なため、職場では常にマスクをしていたのですが、風邪を引いていると思われ、うつるのではないかと警戒され嫌な思いをしました。線香の匂いも息苦しくなりやすく、法事の欠席が度重なると親戚からも印象悪く思われているのではないかと、

※本インタビューは、飛沫感染防止のアクリルパーテーションを使用するなど、新型コロナウイルス感染症対策を十分留意した上で実施しています。

自分の辛さや苦しさが周りの人に伝わらないもどかしさを感じていました。

—— 日常生活においてはどのような影響がありましたか？

真由美さん：仕事と子育ての両立が大変でした。経口のステロイドの量が多く、副作用が出ていたので、症状が重いときは1〜2か月も休むことになり、退職につながるのではないかと不安になりました。また、その症状が重い頃は当時、娘は2歳で、私が喘息だとわかる年齢ではなく、私が辛くて横になっていると「何で寝ているの？起きて」とねだってくるのですが、遊んであげることができず可哀想で心苦しく思っていました。

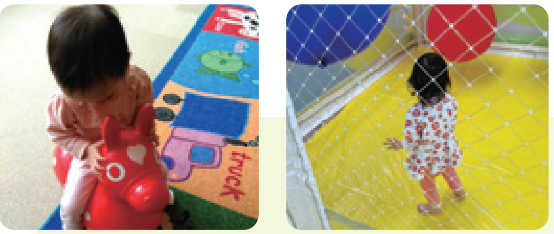
—— 足立先生の診察を受けることになった経緯を教えてください。

真由美さん：2018年の春ごろの症状の悪化がきっかけです。経口のステロイドの副作用で眠れず、横になっても咳が出るので苦しかったです。日中も頭が働かず、顔も膨れていました。夫の勧めで他の専門医を調べたところ、山王病院の足立先生が喘息の重症患者を診ているということがわかり、受診しました。

お子さんの成長がうかがえるメッセージカード

—— 足立先生の診察を受けて良かったと思う点はどこですか？

真由美さん：症状はもちろん、生活面での悩みなどもゆっくりと話を聞いてもらえたことです。以前の病院では患者さんが多いため、1人あたりの診察時間が短く、先生と十分に話せませんでした。また、足立先生は、石橋を叩いて渡るような私の性格や、小さい子どもがいるという家庭の事情をよく理解した上で治療方針を考えてくれましたし、緊急事態まで想定して初診の日にその場で紹介状を書いてくださり安心感を覚えました。症状も改善し、気持ちも明るい日が増えてきました。最近では、娘も私が病気であることを理解してくれる年齢になり、子育てにも少しずつ余裕が出てきました。



お子さんと一緒に遊べる時間も増えた日常

——次に、足立先生にお聞きします。最初に真由美さんにお会いしたときの様子や初診からの治療の経過を教えてください。

足立先生：初めてお会いしたときの真由美さんはとても疲れている様子で、話すのも辛いようでした。これまで別の病院で治療を続けてきたにもかかわらず、症状をコントロールできていないことから、かなり重症であると判断しました。一方、育児と仕事の両立を希望されていましたので、症状を確認しながらまず経口のステロイドを少しずつ減らしていくことにしました。

——喘息日誌を書いていただいたそうですね。

足立先生：診察は治療薬の関係で1か月に2回ですので、症状や様子を毎日、フォローアップできません。そのため喘息日誌を書いていただいたのですが、いつもきちんと書いてくださり、日誌を読むことで症状の変化がわかり、ピークフローを用いることで客観的に喘息の変化を知ることができ、とても役立ちました。

——ここからは医師と患者さんのコミュニケーションについてお聞きします。まず真由美さんにお聞きしたいのですが、医師から伝えてほしいこと、聞きたいことはありましたか？

真由美さん：患者としては少しでも楽になりたいという願いがあって、例えば頓服薬をどれくらい辛かったら使ってよいのか、といった具体的なアドバイスをいただきたいと思っています。また、症状がひどいと気持ちが沈みますので、足立先生がいつも「過信はせずに希望は持って」と声をかけてくださることはとても嬉しいです。

—— 足立先生にうかがいます。患者さんとのコミュニケーションにおいて、工夫やコツはありますか？

足立先生：患者さんの言葉に耳を傾けることが第一で、初診では20〜30分ほど時間をかけて患者さんの話を聞きます。これは診察が予約制になっているので可能なのかもしれません。ただ、それでも1回の診察ですべて伝えていただくことは難しく、そのために喘息日誌をお願いして、患者さんを理解しようとしています。患者さんの症状や性格もさまざまですので、どのようにアプローチすれば患者さんにとって最も良い結果を得られるかを考えながら、患者さんに少しでも役立つ提案をしていくことが大切です。

—— 症状だけでなく日常生活の出来事などの話も診療する上で役立ちますか？

足立先生：とても役立つと思います。診断を正確に、また診療を適切に行うためにも、生活の状況も含めいろいろな話を、時間をかけて聞くことが大事です。そのためにも精神的な余裕と時間的な余裕は必要だと考えます。

——最後に、医師と患者さんの理想的なコミュニケーションについてお聞かせください。

真由美さん：「この先生ならちょっとした気になることでも話せる」といった信頼感が大切だと思います。しかし、患者のほうも気を許しすぎて治療と関係のないことを延々と話すことは失礼だと思います。先生も忙しい日もありますし、調子が悪いときもあるでしょう。そのようなとき、急ぎでない質問は次回に聞くようにするなど、患者も時と場所、場合をわきまえることが大切だと思います。
足立先生：真由美さんがいま、お話されたことがコミュニケーションのポイントだと思います。医師も患者さんもそれぞれお互いに対するシンパシーがあってこそ、初めてコミュニケーションが成り立ちます。そして、シンパシーのある関係が大きな意味での相性であり、それが成立する状態こそ理想的なコミュニケーションだと考えます。

※本インタビューは、飛沫感染防止のアクリルパーテーションを使用するなど、新型コロナウイルス感染症対策を十分留意した上で実施しています。

専門医に聞く 喘息お悩み相談室

主治医の先生に聞いてみたいけれど、なかなか聞けない。
そんな患者さんの疑問に、専門医がお答えします。

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

Q 喘息患者も、新型コロナワクチンを受けたほうがよいでしょうか？

A ぜひ受けてください。ただし、接種後は30分程度、会場で待機して、副反応が現れていないかを観察しましょう。

新型コロナワクチン接種にあたり、アナフィラキシーなどの重篤な副反応を不安に感じる方もいらっしゃるでしょう。しかしアナフィラキシーの出現はかなり稀です。副反応のリスクより接種するメリットの方がはるかに大きいため、ぜひ受けていただきたいと思います。

ワクチン接種当日は、副反応が現れないかを確認するため、接種後に15分程度の待機時間が設けられています。しかし、喘息の方は少し長めの30分程度、待機してください。気になる症状が現れていないか、しっかり観察しましょう。感染拡大防止対策のため、早く帰宅するよう促されるかもしれませんが、「私は喘息なので、接種後30分程度は待機するよう主治医の先生から言われました」と伝えましょう。1回目の接種後より2回目の接種後のほうが副反応がやや強く、2回目に接種した後は数時間後から次の日くらいに発熱や怠さが続くことがあります。症状が強い場合は主治医に相談しましょう。

Q 吸入ステロイドを長期間使っているので、副作用が心配です。

A 吸入ステロイドは、全身的な副作用が少なく長期にわたって使用できます。ただし、声がれなど局所的な副作用が現れることはあります。

一口にステロイドといっても、全身に作用する経口薬や注射薬と異なり、吸入ステロイドは気道に直接作用し、速やかに効果を発揮します。また、構造上の特性から吸収されても代謝されやすいので、全身的な副作用が少なく長期にわたって使用することができます。安心して使ってください。

ただし長期にわたって使うと、声がれなどの喉頭部のトラブルや食道カンジダ症など、局所的な副作用は現れることがあります。また、高齢者やCOPDを合併している方が、高用量の吸入ステロイドを使い続けると、肺炎を発症することがあります。

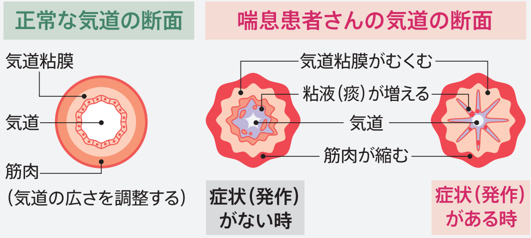
喘息の症状をうまくコントロールできていれば、吸入ステロイドは減らしていくことができます。主治医が患者さんの全身症状を観察しながら、徐々に減量するので、くれぐれもご自分の判断で薬を減らしたり治療を中断しないようにしましょう。

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、知っていると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。

【気道(きどう)の慢性炎症(まんせいえんしょう)】

喘息を発症すると気道（鼻や口から肺に至る空気の通り道）が普段から炎症を起こして、粘膜が赤く腫れたり、痰の多い状態になります。これを気道の慢性炎症と言います。炎症を起こしている気道はとても敏感です。冷たい空気を吸うなどのささいな刺激が加わるだけで、周囲の筋肉が縮んだり粘膜がむくんだりするため、元々狭くなっていた空気の通り道はさらに狭くなり、息苦しさを伴う発作が引き起こされます。日頃から気道の炎症を抑える治療を行うことが重要です。



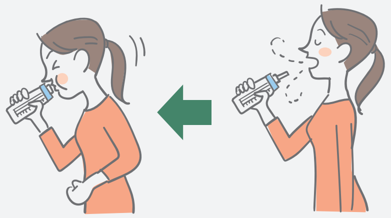
出典：独立行政法人環境再生保全機構より改変

【吸入(きゅうにゅう)ステロイド（ICS）】

吸入ステロイド（ICS）は、気道の炎症を抑える働きを持つ薬で、継続的に用いることで気道を良い状態に保ちます。この結果、喘息の症状が軽くなったり発作が起こりにくくなるため、喘息治療には欠かせない薬です。専用の吸入器を使い、粉末状などに加工した薬を口から吸い込んで気道に直接届けます。口や喉の粘膜に薬が残ることがあるので、吸入後はうがいをしてきれいに洗い流しましょう。

【ピークフロー】

ピークフローは、力いっぱい息を吐き出したときの息の速さの最大値です。ピークフローメーターという器具があれば自宅で簡単に測定できます。まっすぐに立った状態でピークフローメーターを持ち、息を大きく吸い込んだ後にマウスピース部分をくわえて、一気に吐き出すと測定値が示されます。喘息の悪化により気道が狭くなると、ピークフローは低下します。測定を続けることで、喘息の悪化をいち早く察知し早期治療を行うことができます。



出典：独立行政法人環境再生保全機構より改変

【長時間作用性(ちょうじかんさようせい) β_2 刺激薬(ベータ2しげきやく)（LABA）】

長時間作用性 β_2 刺激薬（LABA）は、狭くなった気道を広げる作用を持っており、長時間にわたって効果が持続するのが特徴です。吸入ステロイドだけでは喘息の症状を十分に管理できない場合に、吸入ステロイドと組み合わせて用います。現在では吸入ステロイドと長時間作用性 β_2 刺激薬（LABA）の配合剤（吸入薬）が普及しています。喘息において長時間作用性 β_2 刺激薬（LABA）のみで使用することはほとんどなく、別々に吸入するよりも高い有効性を得られることが知られています。

家電の力で息イキ生活

～家電のプロに学ぶ、掃除機の賢い選び方～

成人患者さんの約６割の方は、アレルゲンが引き金で症状を起こすアトピー型喘息です。アレルゲンになりやすい「ダニ」の対策には掃除が欠かせません。できれば毎日、少なくとも3日に1回は掃除機をかけたいですし、掃除機も納得できる１台を選びたいですね。掃除機選びについて家電のプロにアドバイスをいただきました。

Check1 形状で選ぶ　どんなタイプがおすすめ？

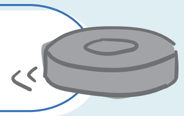
「掃除機をかけているときに、くしゃみや咳が止まらなくなった」なんて経験はありませんか。これは掃除機の排気によるホコリの舞い散りが原因かもしれません。

一昔前まで定番だったキャニスター掃除機＊は、排気口が床から近く、排気で床のホコリを舞い上げてしまうため、おすすめできません。最近人気のスティック掃除機は、排気口が高い位置にあるので、喘息をお持ちの方にはこちらのタイプのほうがよいでしょう。ロボット掃除機も排気口が床から近く、排気が気になりますが、外出中などに作動させておけば問題ないでしょう。

スティック掃除機

近年、販売台数を伸ばしているスティック掃除機。特に価格と吸引力のバランスがよい3～5万円の製品が一番人気で、フローリングならこの価格帯のものでしっかり掃除できます。

吸引力の強さは高価格な外国製に軍配が上がりますが、日本製も負けず劣らずの性能です。ただし、日本製の弱点はバッテリーの寿命が比較的短いこと。ほぼ3年で内蔵バッテリーを買い替えなければならず、そのたびに1～2万円ほどコストがかかってしまいます。



ロボット掃除機（吸引・拭き掃除）

ロボット掃除機の最大のメリットは、何と言ってもスイッチひとつで自動的に掃除をしてくれる点でしょう。一番人気は5～6万円の製品です。中国製ならこの価格帯で、吸引と拭き掃除の両機能を備えたハイレベルな製品を購入できます。

おすすめは実売3万円を切る「拭き掃除専用」のロボット掃除機。から拭きも水拭きもできますが、特に水拭きは床に付着した皮脂汚れや花粉などの微粒子を拭き取るのにも効果的です。運転音が静かで、ホコリも舞い上がらず、在宅中にも使えます。

＊重さのあるモーターにタイヤをつけて転がすことで実際に手に持つ部分を軽量化している、いわゆる従来形の掃除機

Check2 集塵方式（ゴミを集める仕組み）で選ぶ　メンテナンスの快適さも確認

せっかく掃除したのに、掃除機のゴミを捨てるときにホコリをフワフワと撒き散らしてしまっては本末転倒です。ゴミの捨てやすさも製品選びの大きなポイント。掃除機の集塵方式には大きく分けて「サイクロン式」と「紙パック式」がありますが、どちらの方式の掃除機かで、ゴミ捨ての方法が決まります。

サイクロン式
吸引したゴミを直接捨てる

吸い込んだゴミをダストカップというケースに集めるのがサイクロン式です。紙パックの購入が不要なので経済的ですが、ゴミ捨てのときにホコリが舞い散るのが難点。特にバネの勢いでフタが開くタイプは避けましょう。また、外国製はダストカップを水洗いできないものが多いので要注意です。必ず確認しましょう。

紙パック式
セットした紙パックごと捨てる

吸い込んだゴミを、セットしておいた紙パックに収容するのが紙パック式です。紙パックごと捨てられるため、ゴミ捨て時にホコリが舞いにくいのが最大のメリットです。ただし、紙パックは使い捨てなので維持費がかかります。

現在はサイクロン式が主流のため、製品の選択肢が限定されてしまうのも難点です。

このほかに喘息患者さんに知っておいてほしい機能は、排気をきれいにするフィルターです。特にHEPAという目の細かい超高性能なフィルターを使っている製品は、空気清浄機レベルにきれいな排気になるので、おすすめです。

最後に、掃除機のタイプ別に強みと弱みを一覧にまとめました。ご自身の好みや生活スタイルに合った掃除機をぜひ探してみてください。

	スティック	ロボット（吸引）	ロボット（拭き掃除専用）	キャニスター
床ゴミの飛散の少なさ	◎	×	◎	×
吸引力	○	△	○	◎
排気のきれいさ	○	△	排気なし	◎
掃除の負担の少なさ	○	◎	◎	△
運転音の静かさ	○	△	◎	△
「紙パック式」の有無	ごく一部の機種	充電スタンドの紙パックにゴミ回収するものもあり	吸引タイプではないため必要なし	各社1機種程度
電池交換費（約4年ごと）	約12,000～15,000円	約8,000～10,000円	約8,000～10,000円	交換の必要なし
充電1回あたりの稼働時間	約30分	約90分	約90分	—
衣服専用ブラシ＊の有無	有	無し	無し	無し
価格帯	約2～6万円	約3～10万円	約3～6万円	約1～3万円

＊花粉などの付着物の取り払い用

今回お話を伺った家電アドバイザー

藤山哲人さん
「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」。

あなたの症状を見える化するために

「ぜんそく症状チェッカー」活用のすすめ

谷口 正実 先生
医療法人 沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院
免疫・アレルギーセンター センター長

もし、喘息の症状や発作にわずらわされない生活を送ることができたら…喘息のために、やりたいことをあきらめてはいませんか？

適切な治療と自己管理を続け、症状が出ないようコントロールできていれば、喘息を抱えていても健康な人と変わらない生活を送れる可能性があります。しかし、日々の治療をおこたってしまうと、発作を繰り返しやすくなってしまいます。

喘息をうまくコントロールするには、まず、あなた自身が今の状態を正しく把握すること、そして「主治医に伝えること」が重要です。

この「ぜんそく症状チェッカー」は、喘息の状態をセルフチェックできる便利なツール。咳や痰などの症状の程度や発作治療薬の使用状況を、ビンゴゲームのようにツメを折るだけで簡単にチェックできます。

診察時にはセルフチェックしたぜんそく症状チェッカーを持参して、今のあなたの状態を主治医に伝えてみましょう。また、気になる症状は、あわせて相談してみましょう。今のあなたに合った適切な治療を受けることにつながります。

喘息の治療は長い道のりですから、疲れて投げやりな気持ちになるときもあるかもしれません。それでも根気強く治療と自己管理を続けていれば、症状を意識しない生活を目指すことができます。喘息のせいであきらめていたことに、もう一度チャレンジしませんか。

こちらのウェブサイトでもチェックできます ▶ アレルギーi

症状をスムーズに主治医に伝えるために、「ぜんそく症状チェッカー」をご活用ください

当てはまる項目を 3 段階で判定し、ツメを折るだけで簡単に症状がチェックできます

ツメを折るだけの簡単チェック

喘息症状を確認してみよう