

その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

5月/6月
編

喘息症状は、私たちの身の回りにあるものを原因として引き起こされることがあります。今の時期に注意が必要な、喘息症状を引き起こす可能性のあるものをご紹介します。



運動

5月は運動をするのによい季節ですが、喘息患者さんは運動の後に一時的に喘息の状態が悪くなる場合があります。これは運動で気道内の空気の入れ替えが激しくなったり、気道内の水分が失われて、気管支が収縮しやすくなるためで、「運動誘発喘息」と呼ばれます。成人の喘息患者さんの半数以上が運動の数分後に運動誘発喘息を経験すると言われています。特に激しい運動、長時間の運動の後は運動誘発喘息が起こりやすいので注意が必要です。

予防法

- 日頃から喘息治療を怠らないようにしましょう。
- 運動前は入念な準備運動を行きましょう。
- 過度の運動制限は体力低下を招く恐れがあります。運動誘発喘息が起こる場合は、喘息の状態が悪化している可能性があるため、主治医の先生に相談をしましょう。



梅雨

梅雨の時期に咳や息切れがひどくなった経験はないでしょうか。梅雨の時期は部屋の湿度上昇によってアレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）である、ダニやカビが繁殖しやすくなります。アレルゲンを吸い込むと気道に炎症が起こり、喘息の状態が悪くなります。特にマンションは気密性が高く、ダニやカビが繁殖しやすいので湿度管理や掃除に気をつける必要があります。ダニは布団や厚手のカーペットに発生しやすく、カビは台所や浴室など水場に発生しやすいと言われています。

予防法

- 枕カバーやシーツなど洗えるものはこまめに洗いましょう。布団、枕、厚手のカーペットなど洗えないものは掃除機をかけてダニを除去しましょう。
- 浴室や台所の換気扇を回して定期的に換気し、掃除の際はカビを吸い込まないように、マスクを着用しましょう。

こんなときに困っていませんか？
気になる症状は医師に相談しましょう



梅雨でしばらく布団を干せずにいたら、就寝時にひどい咳が出るようになってしまった。



お風呂の掃除をしたら、呼吸が苦しくなって家事を続けられなかった。



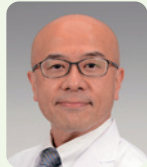
運動を終えた後、急にひどい咳が出て、その後運動を続けられなかった。

参考文献

- 1) 環境再生保全機構。成人ぜん息の基礎知識—悪化因子の対策 [https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/basic/adult/control/measures/indoor.html]
- 2) 環境再生保全機構。すこやかライフ No.54 [https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/archives_29719.html]
- 3) 一般社団法人日本アレルギー学会喘息ガイドライン専門部会。喘息予防・管理ガイドライン 2021。協和企画。2021。
- 4) 足立清(編)。インフォームドコンセントのための図説シリーズ 喘息、改訂第3版。医薬ジャーナル社。2009。
- 5) 金廣有彦。喘息に関連する生活環境。アレルギー—64(8)、1117-1126。2015。
- 6) 一般社団法人日本呼吸器学会。難治性喘息診断と治療の手引き 2019。メディカルレビュー社。2018。
- 7) 一般社団法人日本呼吸器学会。大気・室内環境関連疾患 予防と対策の手引き 2019。メディカルレビュー社。2019。

喘息が原因で日常生活が制限されたことはありませんか？

趣味、旅行などやりたいことがあるのに「喘息があるから」と我慢した経験はありませんか。
 喘息の咳や呼吸困難により、日常生活や精神にかかる負担のことを**疾病負荷**と言います。
 よりよい日常生活を送るためには、自分の喘息の疾病負荷を正しく理解し、先生に伝えることが大切です。
 今回は喘息の疾病負荷や治療について、専門の先生にお答えいただきました。



順天堂大学医学部附属順天堂医院 呼吸器内科 准教授
原田 紀宏 先生

平成7年に順天堂大学医学部卒業。同年5月より国立国際医療センターでの研修医としての勤務を経て、平成16年、順天堂大学大学院医学研究科呼吸器内科にて医学博士課程修了。その後、British Columbia大学での博士研究員を経て、平成19年より順天堂大学医学部内科学教室呼吸器内科学講座助教、平成27年より准教授。現在に至る。



国保旭中央病院 内科
岩本 逸夫 先生

1973年千葉大学医学部卒業。千葉大学医学部第二内科、東京医科歯科大学難治疾患研究所、カリフォルニア大学サンフランシスコ校心血管研究所に勤務。1996年千葉大学医学部第二内科助教授。2005年より国保旭中央病院アレルギー・リウマチセンターセンター長、同センター顧問を経て、2022年現職。

Q.1 診察時、医師に伝えた方がよい情報はありますか？

喘息患者さんの中には、日常生活を制限する症状が残っていても、「喘息なら当たり前」とやり過ごす方もいらっしゃいます。そこで私は、問診時に質問票を用いて、「朝早く目が覚めるのは喘息のせいだったのか」などと気づきを促したり、 β_2 刺激薬（気管支を拡張し呼吸を楽にする薬）を吸入した時に息切れが楽になるかどうかを確認したりしています。仮に加齢による息切れと誤っていても、 β_2 刺激薬で改善すれば、それは喘息の症状の可能性があります。取り切れていない症状は治療の見直しで改善できるため、諦めずに医師に伝えてください。

Q.2 喘息の症状に関し、知っておくとよいことはありますか？

喘息の症状として、原因は分かっていませんが、ときに胸痛、胸のしめつけを訴える患者さんがいます。まさか喘息の症状とは思わず、不安な気持ちで過ごしている方がいるかもしれません。ただ、この場合も β_2 刺激薬で改善すれば、喘息による症状である可能性を疑うことができます。逆に吸入して改善が得られない場合、心疾患などの重大な疾患が隠れている可能性もあります。喘息の症状改善のため、また他の疾患との鑑別のためにも、胸の違和感は放置しないことが大切です。

Q.3 喘息治療で先生が大切にしていることを教えてください。

喘息は、吸入や環境整備など、セルフマネジメントが治療効果を左右します。そのため、患者さんには、「なぜこの治療、対策が必要か」を十分に理解していただくことが大切だと考えています。根拠として専門的なデータも用いるため、先生方の説明もどうしても患者さんにとって難しいと感じる内容となってしまうこともあります。説明を聞いていて分からないことがある場合は、遠慮なく医師に質問してください。

Q.1 喘息の症状が悪化している場合、どのような要因が考えられますか？

喘息の悪化因子としては、喫煙や肥満、過労、ほこりっぽい環境が関係しているケースが多いので、先ず禁煙・減量に取り組むよう勧めています。また、コントロール不良の背景は治療が不十分であることが多いと感じていますので、吸入薬の吸入法の確認が大切です。

Q.2 吸入ステロイド薬を使っているのにコントロール不良の患者さんはどのようなことに気をつけたらよいですか？

吸入ステロイド薬は、正しい吸入法で吸入することによってはじめて、本来の効果を発揮します。喘息でコントロール不良の患者さんを診ていると、重症度が関係している場合もありますが、吸入不十分という方が多くいらっしゃいます。患者さんが吸入手技の誤りに気づいていないことがよくあるのです。操作法については、回し方、押し方、吸入薬1個の吸入可能数など、吸入法は深吸気の最後まで吸入することが大切です。吸入ステロイド薬を使っているのに喘息症状が時々ある方は、医師や看護師さんと一緒に吸入方法の確認をしてみてください。

Q.3 喘息の治療において、先生が重視されていることを教えてください。

喘息治療の継続のためには、患者さんに喘息が気管支の炎症による病気であることと、治療薬の効果についての理解を促すことが大切です。そのためには、医師から喘息という病気と治療薬の効果についての十分な説明が必要です。ただ言葉だけで、「喘息とは気道の慢性炎症の病気」と言っても患者さんが病気について理解するのは難しく、イラストによる視覚情報が重要です。私は診察室の机の上に、健常者と喘息患者さんの気道のイラストを常置し、症状が無くても気道の炎症は続くこと、吸入不十分だと炎症が悪化し、より気道が狭くなることを説明しています。もう一つ大切なことは、上記のように吸入ステロイド薬を深吸気で十分に吸入することを実際に指導することです。



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

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。さまざまなコンテンツをご用意していますので、ぜひお役立てください。



当サイト閲覧は、こちらのQRコードを読み取ってください。



喘息症状のチェックはこちらのQRコードからどうぞ！

