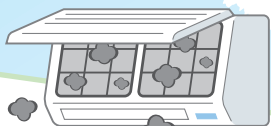


# その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

7月/8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。



エアコン

## カビ

夏場は気温や湿度が上昇し、アレルゲン(アレルギーの原因)であるカビが繁殖しやすい時期です。特に、長期間使用していないエアコンの内部やフィルターには、カビやホコリ(ハウスダスト)がたまりやすくなります。暑くなってきた頃、掃除をせずにエアコンをつけると、送風口から放出されたアレルゲンを吸い込んでしまい、喘息症状を引き起こすことがあります。

### 予防法

- こまめに換気を行い、湿度対策を行きましょう。
- 久しぶりにエアコンをつける際には、必ずフィルターやエアコン内部、送風口などを掃除しましょう。
- 一般的に年2回は掃除し、エアコンの使用時期には毎週掃除を行うようにするとよいでしょう。
- 極端に乾燥しているときを除き、洗濯物の部屋干しは避けましょう。



ハウスダスト

## ダニ

ダニもアレルゲンのひとつで、一年中みられますが、特に気温や湿度の上昇する夏場に繁殖しやすいと言われています。ダニは、主に家の中のホコリやハウスダストに生息しており、空中に舞い上がったホコリの中に含まれるダニの死骸やフンを吸い込むことで、喘息症状を引き起こす場合があります。

### 予防法

- ダニはホコリやヒトのフケなどをえさとして繁殖するため、室内のホコリをためない対策や寝室・寝具の対策をしましょう。
- 日常的に部屋の換気を十分に行うようにしましょう。
- 寝具はよく干し、その後掃除機をていねいにかけてみましょう。
- 枕はパイプ枕にして、カバーも変えるようにしましょう。

## こんなときに困っていませんか？



エアコンを久しぶりにつけたとき、咳で家事が続けられなくなった。



1年ぶりに押し入れから出した夏布団に入ったとき、息が苦しくて眠れなくなった。



喘息症状(咳、息苦しさ、喘鳴など)が心配で、泊りがけの旅行になかなか行けない。

# 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。



静岡済生会総合病院 呼吸器内科 科長  
**池田 政輝 先生**

平成16年、浜松医科大学医学部医学科卒業。浜松医科大学臨床研修センター、静岡厚生病院にて研修医として勤務。その後は静岡県立総合病院呼吸器内科、磐田市立総合病院呼吸器内科、御前崎総合病院呼吸器内科を経て、平成28年3月浜松医科大学大学院医学系研究科博士課程修了。同年4月より静岡済生会総合病院呼吸器内科医長、令和3年より同院同科科長に就任し、現在に至る。



筑波大学医学医療系・筑波大学附属病院 呼吸器内科 講師  
**増子 裕典 先生**

2002年、筑波大学医学専門学群卒業後、筑波大学附属病院内科および呼吸器内科、日立製作所日立総合病院呼吸器内科、茨城東病院呼吸器診療部での勤務を経て、2008年筑波大学大学院人間総合科学研究科疾患制御医学専攻博士課程入学、2012年修了。その後、Johns Hopkins University Division of Allergy and Clinical Immunologyへの留学を経て、現在に至る。

## Q.1 夏という季節が喘息に影響を及ぼすことはあるのでしょうか。

梅雨が明けて本格的な夏になると一般的に症状が安定する時期になりますが、そのために薬の使用を忘れがちになる方がおられます。症状がなくても気道炎症があれば治療の継続は必要です。  
 気候的な面でいうと、時期的に湿度が高いためダニやカビが繁殖しやすく、それらがアレルゲンとなって気づかないうちに症状が悪化してしまうことがあります。この時期はまめに掃除をしましょう。また、気圧の変化により症状が悪くなる場合もあります。症状が悪くなった時のきっかけがわかる場合は、次の診察時に主治医に伝えていただくとういでしょう。

## Q.1 喘息の患者さんが夏に注意したほうがよいことがあれば教えてください。

夏は喘息の症状が比較的落ち着く時期だといわれていますが、油断は禁物です。特にエアコンから吹き出されるカビ、ホコリ、ダニの死骸や糞などのアレルゲンは症状悪化の原因となります。また、ブタクサ、カモガヤ、ハルガヤ、ヨモギなど、春から秋にかけて飛ぶ花粉も症状を引き起こすことがあります。花粉症だと思いつつもなかなか症状が治まらない方は、一度どのアレルゲンの影響を受けているのかを検査してもらうとういでしょう。さらに、夏にもやってくる台風による気圧の変化は、喘息症状に影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

## Q.2 喘息治療を行ううえで、患者さんはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

喘息治療のゴールは「発作や喘息症状のない状態を保ち、健康な人と変わらない生活を送ること」です。そのゴールに到達するためにも、繰り返す症状があったり心配ごとがあったりする場合は、どのようなことでも主治医に話してください。患者さんから具体的なお話を聞くことができれば、主治医は現在の治療法や治療生活が患者さんに適しているかどうかの確認ができます。また、主治医が把握できていない増悪因子がないか、注意すべき生活習慣がないかなどの確認もできるようになるので、よりよい診療を行えるようになります。

## Q.2 喘息症状だけでなく、鼻の症状を合併している患者さん多いと聞きました。鼻の症状についてはどのように考えればよいのでしょうか。

鼻水、鼻づまりなどの症状を訴える喘息患者さんは少なくありません。鼻と気道はつながっているため、鼻・副鼻腔と気管支の両方に炎症が起こっている方もいるのです。鼻づまりがある場合は口呼吸となり、本来は鼻でキャッチされるはずのアレルゲンが気管支に直接入ってきてしまうために、喘息症状がより悪くなってしまうことがあります。鼻の炎症を鎮めることで喘息症状が改善する患者さん多いらしいので、鼻水や鼻づまりがある、匂いを感じにくい、などの症状がある方は、主治医に相談してみたいかがでしょうか。

## Q.3 診察室で主治医に何をどう伝えればよいかわからない患者さんへのアドバイスはありますか。

症状がでた時はつらくても、症状が治まってしまえばその時の状況を忘れてしまうのはよくあることです。しかし、症状の安定と悪化の状況を把握することは治療において大切なことだと思います。症状が起こった時はその状況に関するメモをとっておくことをお勧めします。難しいことを書く必要はありません。「いつ起こったのか」「何をしていた時か」などをメモしておいて、主治医に伝えるとういでしょう。症状がどのような時に起こっているのかを意識すること、そしてそれを主治医と共有することが、ゴールへの近道だと考えています。

## Q.3 喘息症状がひどい患者さんは、どのようなことに困っているのでしょうか。

喘息症状がひどい患者さんの困りごとはさまざまです。思うように家事や子どもに向き合えない、趣味を楽しめない、仕事を休まなければならないなど、やりたいことができない状態にいるのはつらいですよね。私は、喘息治療は「患者さん自身のパフォーマンスを高めること」だと考えています。今は喘息治療の選択肢が増えており、患者さんの状態に合わせた治療が選択できるようになっているので、遠慮せずに自分の思いを主治医に伝えてください。そして、症状のない生活が送れるようになることを願っています。

**アレルギー**

<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！



**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