

その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

9月/10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。



台風



花粉

台風がきて喘息の発作が酷くなったという経験はないでしょうか。喘息発作は気象の影響を受けやすく、急激な気温・湿度・気圧の変化が悪化の原因になることが知られています。とくに前日と比べて3℃以上の気温差があるときは発作が起こりやすくなります。秋は1年のなかでも台風が多い季節ですが、豪雨に伴って気温が下がり、湿度・気圧が変化すると、慢性的な炎症で敏感になっている気道が刺激され、症状の悪化につながります。

予防法

- 気象の変動は避けられませんので、毎年喘息症状が出る時期が決まっているようであれば、事前に医師に相談しましょう。
- 台風が来る日は、リモートワークを活用するなど、外出を控える工夫をしましょう。
- 雨で冷え込むときは、衣服などで体温調節をしましょう。

予防法

花粉症はアレルゲン(アレルギーの原因)である花粉を吸いこむことで起こるアレルギー性鼻炎です。喘息患者さんの60~80%がアレルギー性鼻炎を併発しており、喘息の悪化にもつながることが知られています。花粉を吸いこむことで鼻粘膜に炎症が起きると、気道はつながっているので気管支粘膜にも炎症や刺激が起こり、喘息症状の悪化を引き起こします。秋の花粉症を引き起こす植物には、ブタクサ、ヨモギ、ススキなどがあります。

- 喘息の治療と並行して花粉症の治療も受けましょう。
- 外出時は花粉が服に付かないよう、つるつるした素材(ナイロンやポリエステル)の服を着ましょう。またメガネやマスクで花粉をブロックするとよいでしょう。
- 窓や戸はできるだけ閉め、花粉の飛散量の多い日は洗濯物を部屋干しにしましょう。

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



気圧・湿度・気温差があるときは、喘息症状がでるのではと不安になる



秋口に喘息症状が出て、行楽や運動会などのイベントに参加できない



川沿いや線路沿いを通ると咳やくしゃみが出て通勤通学が辛い

喘息が原因で日常生活が制限されたことはありますか？

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。



琉球大学病院 総合臨床研修・教育センター
 特命准教授／診療教授

原永 修作 先生

平成8年琉球大学医学部第一内科に入局。豊見城中央病院、与論町立国民健康保険直営診療所を経て、平成11～13年南フロリダ大学へ留学。帰国後、琉球大学第一内科、沖縄県立中部病院を経て、平成19年に第一内科の助教、平成27年に講師。平成29年より現職。呼吸器学会や喘息学会の専門医で、喘息を含む様々な呼吸器疾患の診療に従事。



佐々木内科クリニック 院長
 (大阪府堺市)

佐々木 徳久 先生

昭和63年防衛医科大学卒業。防衛医科大学ならびに自衛隊中央病院で初任実務研修後、平成2年自衛隊阪神病院内科、平成10年清恵会病院内科を経て、平成20年より佐々木内科クリニック院長。現在、大阪府内科医会理事、堺市医師会副会長を兼務。

Q.1 日々の治療を続けるなかで、心がけたほうがよいことはありますか？

治療を続けるうえで、自分なりの「目標」を主治医と一緒に設定するとよいと思います。例えば、夜から早朝にかけて喘息で起きる回数を減らすことやピークフローの数値を上げることなどがあげられます。来院のたびに夜から早朝の症状の改善の経過やピークフロー値の記録を主治医と共有することで、診察室での時間をより有意義に感じられるようになるのではないのでしょうか。目標をクリアしていくことで達成感を得ることもでき、さらにそれを繰り返すことで、よい状態を長く保つことができると思います。

Q.2 喘息以外に鼻炎もあるので、注意したほうがよいことはありますか？

私が診察している患者さんには、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎を併せ持つ方が多くいらっしゃいます。鼻炎と喘息は、お互いに悪い影響を及ぼし合うことが知られています。喘息の治療をきちんと行いつつ、鼻の治療も併せて行うことが大切なので、鼻水や鼻づまりなどの症状がある方は、一度主治医の先生に相談してみてもいいかもしれません。

Q.3 主治医に自分の思いをきちんと伝えるためにはどうすればよいでしょうか？

私がお勧めしたいのは、日常で起きた症状や感じた疑問など、何でもメモをすることです。診察時に主治医に聞こうと思っていたのに忘れてしまった、という経験のある方は少なくないと思います。メモしておき、それをいつも携帯するようしておけば、診察室ではただそれを開いて確認するだけで済みます。また、喘息の症状が悪化した時の状況をメモしておけば、症状が起こった原因を主治医と一緒に探ることができるかもしれません。どんな小さなことでもメモすることを心がけましょう。そのメモが、あなたの生活に合ったよりよい治療を見つけるきっかけになるかもしれません。

Q.1 9月から10月にかけて、喘息の患者さんが注意したほうがよいことがあれば教えてください。

この時期は、ブタクサやヨモギなどの秋の花粉によって喘息の症状を悪化させる方もいらっしゃいます。気になる方は主治医に相談してみてください。また、秋になると日中はまだ暑くても、朝晩では気温が下がるようになってきます。気候の変化は喘息発作を誘発する可能性があるため、十分注意するようにしましょう。さらに、風邪やインフルエンザ、コロナなどの感染症にも注意が必要です。感染症は喘息症状を悪化させることがあるため、感染対策は十分に行いましょう。

Q.2 主治医の先生にどのようなことを伝えればよいのでしょうか？

私は、どのような状況で症状がでたのか、患者さんが日常で何に困っているのかなど、詳細に確認をしたいと思っています。患者さんの生活背景を理解することは喘息治療に不可欠だと考えているためです。なかなか症状が治まらなかった患者さんに色々な質問をして詳しい話を引き出してみたところ、実は鼻づまりなどの鼻炎症状にも困っていることがわかったことがありました。その患者さんは鼻炎の治療をした結果、喘息症状も改善させることができました。喘息の悪化にはさまざまな要因が潜んでいるため、ご自身では喘息と無関係だと思ったことでも、体の不調があればすべて話してみるとよいでしょう。

Q.3 なかなか症状がよくならない場合、治療強化が必要なのでしょうか？

まず、症状が改善しない原因を主治医の先生と話しながら突き止めることが大切です。吸入薬の使い方や薬の服用を忘れることがないかなどを確認するとともに、現在の治療が本当に患者さんの症状に合っているかも確認します。治療強化はそれらの確認を経たうえで検討します。現在は喘息治療の選択肢が増えており、さまざまなタイプの薬が使えるようになっていますので、患者さんに合った治療を患者さんとともに見つけていきたいと思います。

アレルギー *i*

<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

MAT-JP-2303667-1.0
 2023年7月作成