

その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

11月/12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。



気温差



風邪

寒い朝にランニングをして咳がでた経験などはないでしょうか?喘息患者さんの気道は慢性的な炎症で過敏になっているため、冬の朝の冷え込みは気管支を刺激し、発作が出やすくなります。特に前日と比べ3℃以上の気温低下があると喘息が悪化しやすいことが知られています。また暖房のきいた室内から寒い外へ出るときも、急激な気温差で気管支が縮みやすくなるので注意が必要です。

予防法

- 暖房がきいた室内から外に出るときは、暖かい服装にするなど、急激な気温差が生じないように気をつけましょう。
- 冷たい空気を直接吸い込まないように、外出時にはマスクやマフラーを着用するとよいでしょう。
- 気温や気候の変化は避けられないので、日ごころからの喘息治療の継続が大切です。不安な点があれば主治医の先生に相談してみましょう。

冬はインフルエンザなどのウイルスや風邪が流行りますが、これらも喘息を悪化させる要因になります。ウイルスや風邪の菌が、気道の炎症を悪化させると、喘息発作につながります。インフルエンザのほか、ライノウイルス、アデノウイルス、肺炎マイコプラズマなどにも注意が必要です。また今流行中の新型コロナウイルスに不安を感じられる方も多いと思いますが、まずは日ごころからの治療の継続が大切です。

予防法

- 可能ならインフルエンザなどの流行シーズン前に、予防接種を受けておきましょう。
- 外出時のマスク、帰宅後の手洗い・うがいを徹底しましょう。
- 新型コロナウイルスの蔓延で不安になる患者さんも多いと思いますが、喘息を悪化させないためには日ごころの治療を継続することが大切です。日常生活で不安があるときはあらかじめ主治医の先生に相談しましょう。

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



年末に大掃除をするとき、窓を開けたら咳が止まらなくなりました。



風邪をひくと、喘息症状がひどくなり夜眠ることができない。



寒い日は「喘息症状がでるのでは?」と外出するときに不安になる。

喘息が理由で、思うようにできない・あきらめていることはありませんか？

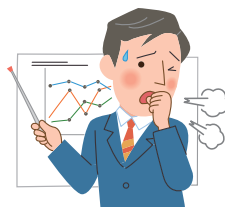
【監修】国立病院機構相模原病院 特任院長補佐(臨床研究担当)/特任研究部長 谷口 正実 先生

1



咳や、痰が絡む音でひとに不快感を与えていないかと気になる

2



咳が出るので発言しづらい、できない

3



痰が絡んでいることで不快感が拭えない

4



息切れが生じやすく、買い物などの日常生活が辛く感じる

5



常に胸苦しさを感じており、動くことを避けがちになっている

6



症状が出て寝られず、疲れが取れない

7



発作が不安で発作治療薬や経口ステロイド薬を手放せない

8



発作が起きるのではないかと不安に付きまとわれている

9



においが分かりにくく、食事を十分楽しめない

上の事例を参考にご自身のお悩みを記載して、先生に伝えてみましょう。

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-2306018-1.0
2023年10月作成