

# その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

1月/2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。



## アルコール



## 花粉 (スギ・ハンノキ)

1月は親戚の集まりなどで飲酒の機会が増える方も多いと思いますが、アルコールは喘息を悪化させることがあります。これはアルコールが肝臓で分解されたときに出る「アセトアルデヒド」という物質のためです。血液中のアセトアルデヒド濃度が上がると、気道を収縮させる「ヒスタミン」が出て、咳や息苦しさにつながります。アセトアルデヒドは最終的には酢酸に分解されますが、日本人はアセトアルデヒドを分解する酵素が弱い人が多いため、過度な飲酒には注意が必要です。

### 予防法

- お酒に弱い人は、周りの人に身体の状態を伝え、無理な飲酒をしないようにしましょう。
- 喘息の状態が良くないときは飲酒を控えたり、適切な摂取量を守りましょう。

スギ花粉(関東・関西では1月から飛散、2月以降にピーク)はこの時期に注意したい喘息悪化の要因の一つです。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、スギ花粉による鼻炎は喘息発作を悪化させることが知られています。鼻と気道はつながっているため、鼻粘膜に炎症が起きると気管支にも炎症が起きやすくなります。また、鼻水が咽喉(のど)に垂れると咳につながります。スギ花粉のほかにハンノキの花粉(1月から飛散)にも注意が必要です。

### 予防法

- 毎年この時期に鼻水が出たり、喘息が悪化する人は、先生に相談して花粉症の対策も行いましょう。
- 花粉の飛散量が多い日は、洗濯物の外干しや長時間の換気を控えましょう。
- 外出時はマスクやメガネで花粉を防ぎ、帰宅後はうがいをしたり、服に付着した花粉を除去しましょう。

## 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



帰省中や新年会で久しぶりにたくさんお酒を飲んだら、息苦しくなっていました。



花粉症の時期は鼻水だけでなく咳もひどくなってしまいました。



ベランダの洗濯ものを取り込んだら、くしゃみ・鼻水とともに、咳が止まらなくなりました。

### 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. 成人ぜん息の基礎知識—ぜん息との合併に気を付けたい病気  
[https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/basic/adult/knowledge/complications.html]

3) 東京都福祉保健局. 東京都アレルギー情報navi.—花粉の種類と説明  
[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/type.html#type01]  
4) 足立薄(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、2009年、医業ジャーナル社。  
5) 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」、2021年、協和企画。  
6) 花粉症環境保健 マニュアル 2019. [https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019\_full.pdf]

# 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！

