

# その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

3月/4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。



## 花粉



## 黄砂

スギ花粉のピーク(3月)を過ぎても、鼻水やくしゃみが止まらず、喘息も悪化したという経験はありませんか。3~5月はヒノキ花粉に注意が必要です。スギ花粉症の人は、ヒノキ花粉にもアレルギーを起こすことが多く、鼻粘膜に炎症が起きると気道の炎症が引き起こされたり、喘息が悪化することがあります。また、鼻水がのどに垂れると咳につながります。ヒノキ花粉症の症状はスギの場合とほぼ同じですが、のどのかゆみや咳がより強く出ることもあります。

### 予防法

- 喘息の治療と並行して、花粉症の治療も受けましょう。
- 外出時はマスクやメガネを着用し、玄関に入る前に服についた花粉をはらいましょう。
- 換気は窓を10cm程度開け、レースのカーテンを閉めた状態で行いましょう。床やカーテンはこまめに掃除をしましょう。

春先は黄砂に注意が必要です。黄砂とは、東アジアの砂漠の細かい砂やちりが偏西風に乗って日本に飛来したものです。特にアレルギー性鼻炎を合併している患者さんは、黄砂を吸い込んで鼻炎が悪化すると、鼻粘膜と気道はつながっているため、喘息の状態も悪くなります。また、黄砂が喘息を悪化させるほかの要因として、黄砂中の化学物質が気道の炎症を悪化させたり、尖った粒子が気道を傷つけることが挙げられています。

### 予防法

- 黄砂は花粉と比べて粒子が小さく、一般的なマスクでは防ぐことが難しいと言われています。天気予報をチェックし、黄砂の飛散量が多くなりそうな風の強い日は不要な外出を控えるようにしましょう。
- 症状を悪化させないために、普段から鼻炎や喘息の治療を継続しましょう。

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



毎年、花粉症シーズンの3月を過ぎても鼻水やくしゃみ、咳が出て、熟睡できない。



天気予報で「黄砂の飛散注意」と報道があった日は、咳と息苦しさで通勤するのが辛い。



窓を開けて換気をする、くしゃみと咳がひどくなり、掃除を続けられない。

### 参考文献

- 1) 環境省. 花粉症環境保健マニュアル2019. 2019年12月改訂版.
- 2) 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]
- 3) 荻原仁美ほか. ヒノキ科花粉症と咽喉頭症状. 日耳鼻. 114:78-83. 2011.
- 4) 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.
- 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. 協和企画. 2021.
- 6) 一般社団法人日本小児アレルギー学会. 小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2020. 協和企画. 2020.

# 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！

