

その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

5月/6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。



運動

5月は運動をするのによい季節ですが、喘息患者さんは運動の後に一時的に喘息の状態が悪くなる場合があります。これは運動で気道内の空気の入れ替えが激しくなったり、気道内の水分が失われて、気管支が収縮しやすくなるためで、「運動誘発喘息」と呼ばれます。成人の喘息患者さんの半数以上が運動の数分後に運動誘発喘息を経験すると言われています。特に激しい運動、長時間の運動の後は運動誘発喘息が起こりやすいので注意が必要です。

予防法

- 日頃から喘息治療を怠らないようにしましょう。
- 運動前は入念な準備運動を行きましょう。
- 過度の運動制限は体力低下を招く恐れがあります。運動誘発喘息が起こる場合は、喘息の状態が悪化している可能性があるため、主治医の先生に相談をしましょう。



梅雨

梅雨の時期に咳や息切れがひどくなった経験はないでしょうか。梅雨の時期は部屋の湿度上昇によってアレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）である、ダニやカビが繁殖しやすくなります。アレルゲンを吸い込むと気道に炎症が起こり、喘息の状態が悪くなります。特にマンションは気密性が高く、ダニやカビが繁殖しやすいので湿度管理や掃除に気をつける必要があります。ダニは布団や厚手のカーペットに発生しやすく、カビは台所や浴室など水場に発生しやすいと言われています。

予防法

- 枕カバーやシーツなど洗えるものはこまめに洗いましょう。布団、枕、厚手のカーペットなど洗えないものは掃除機をかけてダニを除去しましょう。
- 浴室や台所の換気扇を回して定期的に換気し、掃除の際はカビを吸い込まないように、マスクを着用しましょう。

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



梅雨でしばらく布団を干せずにいたら、就寝時にひどい咳が出るようになってしまった。



お風呂の掃除をしたら、呼吸が苦しくなって家事を続けられなかった。



運動を終えた後、急にひどい咳が出て、その後運動を続けられなかった。

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。すこやかライフ No.54 [https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/archives_29719.html]
- 3) 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。
- 4) 足立清(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。医薬ジャーナル社。2009。
- 5) 金廣有彦。喘息に関連する生活環境。アレルギー-64(8)。1117-1126。2015。
- 6) 一般社団法人日本呼吸器学会。難治性喘息診断と治療の手引き 2019。メディカルレビュー社。2018。
- 7) 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。

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!

