

その喘息症状、この時期の「アレ」が原因かもしれません…!

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。

9月/10月
編



台風

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が、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。



花粉

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。

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、喘息症状が出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づらい

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！

