



気管支喘息



気管支喘息とは？



気管支喘息は呼吸困難や喘鳴、咳を引き起こす疾患で、気道が閉塞してしまうことが特徴です。喘息の患者は年々、増加傾向にあります。大気汚染やストレスの増加などが原因として考えられています。

症状として咳、痰が生じる他、気管支の収縮によって空気を吐き出しにくくなり、気管支内を空気が通過する際に「ゼイゼイ」や「ヒューヒュー」（喘鳴）という呼吸音が出るようになります。深夜から早朝が、喘息発作を起こしやすい時間帯です。また、息苦しさが悪化してくると横になった状態では呼吸できず、座った状態でなければ呼吸ができなくなってしまうことがあります。喘息は一時的な時もあるれば、数日間続くこともあります。適切な治療が必要です。



気管支喘息の原因は？



気管支喘息の原因となるものは沢山あります。気管支喘息を引き起こさないためにも原因となるものを事前に知っておき、それらから身を守るような生活を心がけることが大切です。

喘息はアトピー型と非アトピー型に分類されます。アトピー型にはダニ、動物の毛、花粉などのハウスダスト、非アトピー型にはタバコの煙や風邪、ストレス、気候の変化などが原因として挙げられます。小児では大部分の患者がアトピー型で、大人になるにつれて非アトピー型の割合が増えていきます。

気管支喘息の **主な原因** となるもの

ハウスダスト



タバコの煙



風邪



ストレス



気候の変化





日常生活で気をつけることは？

ハウスダストに気をつけよう！

ダニが好んで生息する布団や絨毯、布製ソファやぬいぐるみなどを洗ったり、除湿したりすることがダニを繁殖させないために有効です。また、掃除機による清掃や空気清浄機の稼働も他のハウスダスト（動物の毛、花粉など）対策として有効です。

風邪を引かないようにしましょう！

風邪などの気道感染を避けることが大切です。風邪が流行している時期は、マスクの着用、こまめな手洗い、うがいをしっかり行いましょう。もし、風邪やインフルエンザに罹り風邪薬を服用することになっても、自己判断で喘息薬を中止してはいけません。

タバコの煙に気をつけよう！

喫煙者は、禁煙が必要です。喫煙は過敏な気道にさらに刺激を与え、喘息発作を誘発したり、気道の炎症を悪化させたりしてしまいます。さらに、喘息薬の効果を弱めてしまうことがあります。子供に喘息症状があれば、タバコの煙から遠ざける生活を心がけましょう。

ストレスを溜めない生活を！

ストレスが溜まってくると、喘息を引き起こしやすくなってしまいます。規則正しい睡眠や食生活をしましょう。日光に当たったり、ウォーキングやぬるま湯に浸かったりすることでストレスの解消に繋がります。自分なりのストレス発散方法を見つけることが大切です。

気管支喘息の治療は？

喘息症状が疑われる場合、病院で医師の診察を受けましょう。

使用される薬

炎症を抑える薬：ステロイド薬・抗アレルギー薬
気管支を拡げる薬：β₂刺激薬・テオフィリン製剤・抗コリン薬などがあります。

吸入薬の違い

「喘息発作が起こらないように毎日使用する長期管理薬」

「喘息発作が起こった時にだけ使用する発作治療薬」

の二種類があります。

医師または薬剤師からよく説明を聞き、適切な使用を心がけましょう。

