

2008年3月号(第53号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

ふれあい曾山医院

喘息について

喘息は、気道と呼ばれる空気の通り道、特に気管支が狭くなつて、突然呼吸が苦しくなる発作を繰り返す病気です。発作が起きると、息をするたびヒューヒューと風の鳴るような音がする喘鳴をはじめ、粘り気のある透明な痰がでたり、激しいせきが続いたりします。喘息の大きな特徴は発作が突然におこり、発作と発作の間に症状らしいものがほとんどないことです。

喘息の症状は気道粘膜の炎症と気管支平滑筋のけいれんによって起こります。体の中の空気の通り道である気道がそこだけ狭くなることによつて、空気のなめらかな流れが妨げられるため、呼吸のたびにゼイゼイヒューヒューといった雑音が聞かれます。気道の炎症が慢性的に続くと、気道の壁が肥厚して気道の中が狭くなる状態になります。こうなると、気道が拡張しなくなり、喘息が治り難くなることがわかつてきました。

喘息の診断は、問診が中心となります。また家族歴と既往歴も詳しくお伺いします。さらに喘息を診断し、原因を確かめるために次のような検査を行うこともあります。・胸部レントゲン・呼吸機能検査(ピークフロー値や肺活量を測定)・痰の検査等☆ピークフローメータとは気管支の広がり具合



を調べる検査です。その測定値をピークフロー値(最大呼気量)といいます。気管支が狭くなればなるほど、ピークフロー値は下がります。したがって、患者様の自覚症状だけではなく、病状を客観的に把握することができます。また、定期的なピークフロー値の変化を検査しますと、現在の治療薬の効果がどの程度現れているのかもわかります。

喘息には2つの基本的な治療方法があります。喘息の患者様は発作がなくても気管支の炎症があるため、炎症を起こさないよう日常的な治療を行うことが大変重要です。

①喘息発作の誘因を遠ざける

【ダニなどに対するアレルギー対策】最も代表的なアレルギーは室内のほこりレルゲンは室内のほこりで、主成分はダニです。ダニは高温多湿を好み、6月〜10月は注意が必要です。【風邪などのウイルス感染



【防止】風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染すると、喘息の発作が起こりやすくなります。外出から帰った時には、まずうがいをするのが大切です。

【運動誘発喘息の防止】走ったり、運動したりすると喘息の発作が起こることがあります。医師の指導のもとで適切な治療を行えば、運動しても発作は起こりにくくなります。

【禁煙】タバコは喘息の悪化因子です。喘息に限らず、気管支や肺に病気を持った方は禁煙です。たき火や花火、蚊取り線香の煙も気管

支を刺激します。【その他】身体的な疲労や精神的なストレス、大気汚染や香水などの強い匂い、天候の変化には十分気を付ける必要があります。

②薬による治療
喘息は糖尿病や高血圧と同じく慢性の疾患で、厳密には完治しないと言われています。しかし、正しい治療を行うことによつて、コントロールすることができ、健康な人と何ら変わりのない日々を過ごすことができます。

一番気をつけなければいけないことは、「喘息が治った」と思いこみ、主治医の了解を得ないで、患者様が勝手に処方された薬を止めてしまうことです。特に、発病初期の不十分な治療は、その後の経過を悪化させてしまいます。医師を信頼し、指示通りに薬を飲むことが喘息治療の最大のポイントといえます。

(看護師 谷岡尚子)

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。