



気管支喘息

医師 吉岡 純



気管支喘息とは？

空気の通り道である気管支が狭くなり呼吸が苦しくなって「ヒューヒュー」「ゼーゼー」となる状態を繰り返す病気です。特に息を吐くときに苦しくなります。

気管支喘息では慢性的に気管支に炎症が起こっており、簡単な刺激で気管支が腫れたり、粘液(痰)が分泌されたり、気管支の筋肉が縮んでしまったりして発作が起こります。炎症が長く続いてしまうと気管支自体が硬くなり(リモデリング)、治療が難しい状態になってしまいます。

気管支喘息を悪化させる原因

感染症、ダニやペットの毛、気圧・気温の変化や大気汚染、タバコ、受動喫煙、激しい運動、カビ、ストレスなどがあります。自分がどのような悪化要因と関連しているかを知ること、発作を防ぐ対策を立てることができます。

【 強い喘息発作のサイン 】

幼児（1歳から就学前）

- ・遊ばない、話さない、食べられない、眠れない、歩けない
- ・顔色が悪い、ボーッとして興奮している
- ・ゼーゼーが強い、息を吸うときに肋骨の間がへこむ、脈が速い

乳児（0歳～1歳）

- ・母乳やミルクを飲まない、咳で眠れない
 - ・唇や顔色が悪い、機嫌が悪く泣き叫ぶ
 - ・激しく咳きこんで嘔吐する
 - ・息を吐くときにヒューヒューゼーゼーが強い、うなり声がある
 - ・呼吸が速い・あらい、息を吸うときに肋骨の間がへこんだり鼻の穴が開く
- このような症状がある場合はすぐに医療機関へ受診が必要となります。上記のようなサインがなくても発作時の薬がない場合や薬を使用しても症状が改善しないときは受診しましょう。

①悪化因子への対策

- ダニ・ペットの毛対策**・・・こまめな拭き掃除や、適切なふとんの管理、絨毯やカーペットを敷かない！
- 受動喫煙**・・・家族は禁煙する！
- 気圧・気温の変化**・・・冷たい空気を吸い込まない(マスク着用など) 喘息天気予報(アプリあります)をチェック！
- ストレス**・・・ストレスの原因をできるだけ取り除く 好きなこと、楽しいことでストレス発散！

②薬物療法

i)非発作時(長期管理薬)

普段から使用して炎症を抑え、発作を予防する薬として吸入ステロイド(炎症を抑える。気管支に直接効果を発揮するため少量で効果が得られ、内服や点滴を長く使用したときのような副作用はほとんどない)や、ロイコトリエン受容体拮抗薬(アレルギーを抑える。吸入ステロイドよりは効果が弱いが内服という使用しやすさがある)などがあり、各々の喘息の強さ、発作頻度を評価しながら喘息の長期的なコントロールを行います。

ii)発作時

狭くなった気管支を広げるため、β2 刺激薬(炎症を抑える効果はない)の吸入を行います。酸素の値が低い時は酸素投与も行き、必要に応じてステロイドの全身投与(点滴・内服)などを開始します。呼吸状態の改善がない時には気管内挿管での呼吸管理が必要となる場合もあります。

さいごに

気管支喘息は症状のないときでも慢性的に気道の炎症が持続することで少しずつ治りにくい状態になってしまう可能性があり、発作がない時でも適切に長期管理の薬を使いながらコントロールを行っていくことが重要です！

定期的にかかりつけ医などで喘息状態の評価をして治療を行い、呼吸状態悪化時は速やかに受診するようにしましょう。



秋の花粉症

—空き地や河原に注意—



秋にも花粉症を発症するんです！

花粉症といえば春のスギやヒノキが有名ですが、秋にも花粉症はあります。秋は**ブタクサ**や**ヨモギ**など**キク科**の花粉によるものが多いです。秋に咲く**黄色い草花**には気をつけましょう。

稲穂のような雑草にも注意！

見た目が稲穂のようなイネ科の花粉も原因の一つです。**キク科**や**イネ科**は、水が多い**空き地**や**河川敷**に生えています。秋の花粉症はこのような場所で遊んでいる子どもに多く、**強いアレルギー症状**がでることがあります。

《秋の花粉症の原因植物》



いろいろな種類があるね！



近くには行かない！！

症状はくしゃみ、鼻みず、鼻づまりや眼・鼻・喉のかゆみなど、春の花粉症と同じです。キク科やイネ科の草花は背が低いため、スギやヒノキほど遠くには飛びません。**堤防や河原など、雑草が多く生えている場所には行かない、草遊びはしないなど、花粉を吸わないように気をつければ症状を抑えることができます。**

春に花粉症があって秋も同じような症状が出る、あるいは風邪にしては症状が長引いている、かゆみが強い、というときは、秋の花粉症かもしれません。**かかりつけの医師に相談**してみましょう。

日本医師会健康プラザ秋の花粉症より

図：サーモフィッシャーダイアグノスティックス株式会社 アレルギー性鼻炎の主な原因花粉より引用

インフルエンザ予防接種のおしらせ

10月からインフルエンザワクチン接種を開始します。

ご希望の方は当院ホームページから予約できます。

ぜひご覧下さい。

<https://www.oita-kodomo.jp/2023/09/1364>

