

## 今回のおはなし

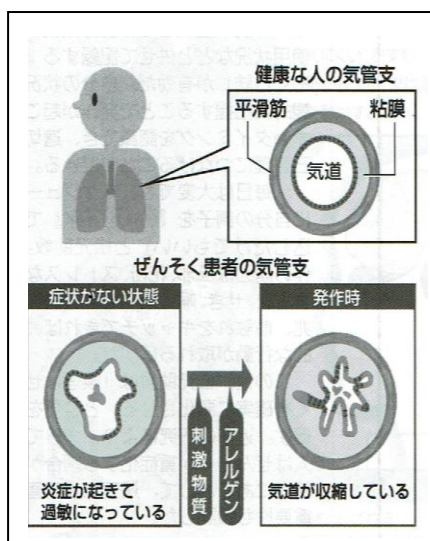
「気管支ぜんそく」

「Uセンター」



空気の通り道・気道が炎症を起こして狭くなり、激しい発作を繰り返す「気管支ぜんそく」。自己管理と適切な治療で炎症をうまくコントロールして、症状がない状態を維持していくことが大切です。重症化すると命にも係わる病気と、上手につきあう必要があります。

激しく咳き込む、息苦しい、呼吸をするとのどや胸からゼーゼー、ヒューヒューという音がします（喘鳴；ぜんめい）。そんな症状がでる気管支ぜんそくは、気管支での慢性的な炎症が原因です。ぜんそく患者の気管支は、常に炎症がおきており、発作がない時でも赤く腫れ、内外からの刺激に過敏な状態が続いています。このため、わずかな刺激にも反応して、気管支の筋肉（平滑筋）が縮み、粘液（たん）の分泌も増え、空気の通り道が狭まって発作に至ります。



症状を引き起こすアレルゲン（アレルギーの原因物質）の代表例は、ダニ、カビ、花粉、ハウスダストなど。発作は、夜間・早朝や季節の変わり目などに起こりやすいとされており、タバコ・アルコール、風邪、気温・気圧の変化、疲労・ストレスも誘因となります。慢性的な炎症が続くうちに、気管支の筋肉や粘膜が厚く硬くなり、気道が狭まった状態から元に戻らなくなる「リモデリング」が進むといえます。そうすると、さらなる発作を招く悪循環に陥る恐れがあり、気づかないうちに炎症は進んでしまいます。ぜんそく治療は、発作が収まればいいわけではなく、炎症を抑えて発作を予防し、気道のリモデリングを防がないといけません。

治療の中心は、炎症を抑える吸入ステロイドと気管支を広げる拡張薬。日ごろは、長期管理型の予防薬を服用し、増悪要因を吸い込んだり、季節の変わり目だったり症状が出た時には発作治療薬を使うのが基本です。

気管支に直接塗り薬をつけるイメージという吸入ステロイドは、炎症を抑えて過敏性を鎮め、発作の回数・程度を軽減できます。気管支閉塞では吸入ステロイドと気管支拡張剤（長時間型β刺激剤）の合剤が主流になっています。発作止めの気管支拡張剤（吸入・短時間型β刺激）の場合、激しい発作では、気管支が狭すぎて何度吸入しても薬剤が大事なところまで届かないことがあります。点滴など違う方法で気管支を広げる薬を供給する必要があります。3、4回吸入しても効果がなければ、病院に行くシグナルと考えていいと言われています。ぜんそくは、その人が持つ体質。完全に治すことはできませんが、健康な人と同じように症状がない状態を維持することはできます。

予防薬を欠かさない、居住空間を清潔に保つ、過度なストレスが心配であれば仕事やプライベートの過ごし方を見直す、風邪に気を付ける等、日常生活でこころがけることが大切です。

## 浦安市薬剤師会からのお知らせ

Uセンター（浦安市老人福祉センター）で、

「まちのくすりやさんによるお薬教室」を開催しています。

\*時間は、午後1時30分～3時

11月14日（木）不眠症のお話

2020年

2月 9日（木）サプリメントのお話

★申込方法等は、Uセンターにご確認下さい。

すでに、5月9日（木）薬の正しい使い方（簡単実験含む）

7月11日（木）高血圧のお話、9月12日（木）コレステロールのお話は終了しております。



10月20日（日）「健康フェア浦安」では、たくさんの皆様がご来場頂き、本当にありがとうございました。

### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>