



仙北市国民健康保険神代診療所

所長 伊藤 貞 男 医師

「気管支喘息について」

喘息とは、「息が喘ぐ（あえぐ）」と書きますが、のどがゼーゼーと鳴り、咳や痰により呼吸が苦しくなる病気です。

日本では、喘息と言う言葉は平安時代中期から使われていました。当時この言葉は、「あえぐ」ような呼吸をするすべての病気を意味しました。原因がわからないまま「心の病気」とか「伝染病」と考えられていました。

近年、喘息は「慢性的な気管支の炎症」であることがわかってきました。持続する炎症で過敏となった気管支が些細な刺激に反応して狭くなります。このため「あえぐ」ような呼吸となるのです。最近では、喘息の患者さんは、健康な人と同じように健やかな日々を送ることができるようになってきました。

気管支は図1に示すように肺全体に広がった空気の通り道です。

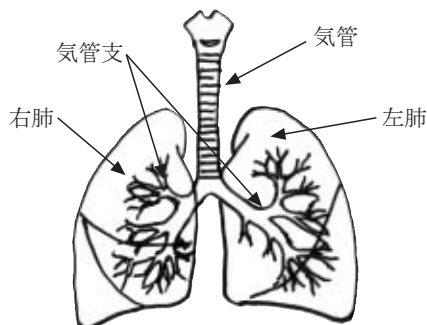


図1 気管と気管支の像

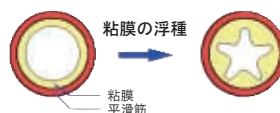
喘息発作のメカニズム

喘息発作が生ずると気管支内腔は、下記の3つのメカニズムで狭くなります。

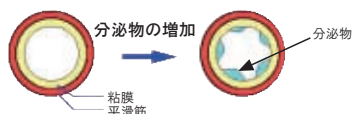
①気管支の収縮 気管支の周りを取り囲む平滑筋が収縮し、空気の通り道が狭くなること。



②気管支粘膜の浮腫 気管支の内側にある粘膜がむくむこと



③分泌物の増加 痰が増加すること



現在、日本で喘息の治療を受けている人はおよそ100万人とされていますが、未治療の喘息患者も含めれば、約5倍の500万人とされています。また、喘息で亡くなる人の数は年間6000～7000人です。癌の年間死亡数23万人と脳卒中13万人に比べ、はるかに少なく、治療できちん

とコントロールできる病気です。

喘息の自己診断

表1の中に一つでも当てはまる項目があれば、喘息の可能性あります。呼吸器の専門医やかかりつけ医に相談してください。

表1 症状と特徴

① 横になると呼吸が苦しくなる
② 夜間や明け方に咳き込みやすい
③ 階段などで息が切れる
④ 明け方苦しくて目が覚める
⑤ 息をするとヒューヒュー音がする
⑥ ホコリを吸い、動物に近づくと息苦しくなる
⑦ 台風などの気圧変化で呼吸が苦しくなる
⑧ 激しい運動をすると息苦しくなる
⑨ 風邪薬では治らず、気管支拡張薬で治る

喘息のタイプ

喘息には、花粉やハウスダストなどのアレルゲンを特定できるアトピー型喘息と、アレルゲンを特定できない非アトピー型喘息の2つのタイプがあります。両タイプとも症状、治療方法は同じです。

表2 喘息のタイプ

タイプ	アトピー型喘息	非アトピー型喘息
原因	アレルゲン ハウスダスト、 ダニ、花粉、 動物の毛	外界からの刺激 タバコの煙、香水などの強い 匂い、風邪などのウイルス、 気温・湿度の急激な変化
患者さんの特性	小児喘息の9割	成人喘息の半数以上

治療

薬による治療はおおまかに（1）発作を起こさせないための発作予防薬と（2）発作の症状を抑える発作改善薬の二つがあります。薬で発作が軽くない人は、外来または入院して、点滴や酸素を吸う必要があります。詳しいことは、かかりつけ医と相談してください。

予防と自己管理

原因物質のアレルゲンが判っている場合は、自分の身の回りにから遠ざけることが大切です。ペットは寝室や屋内から離し、食物の場合は、食べないように心がけることです。ペットの毛やフケ・ダニであれば、部屋の掃除や布団などの寝具の手入れをこまめに行う必要があります。タバコや食べ過ぎに注意し、寝不足やストレスを避けることが大切です。

予後

喘息は完治することは難しい病気です。適切な自己管理と薬物療法を行うことで喘息を持つ多くの人は一般の人と変わらない生活を送ることができます。主治医の先生に相談しながら、快適な生活を楽しんでください。