

インタープレス
健生 ニュース

大人の場合は慢性になる 気管支喘息

喘息は慢性のアレルギー性の炎症疾患です。気管支が狭くなって呼吸がしにくくなります。成人喘息は、40～50歳になってから発症することが多くなっています。

喘息のおもな症状

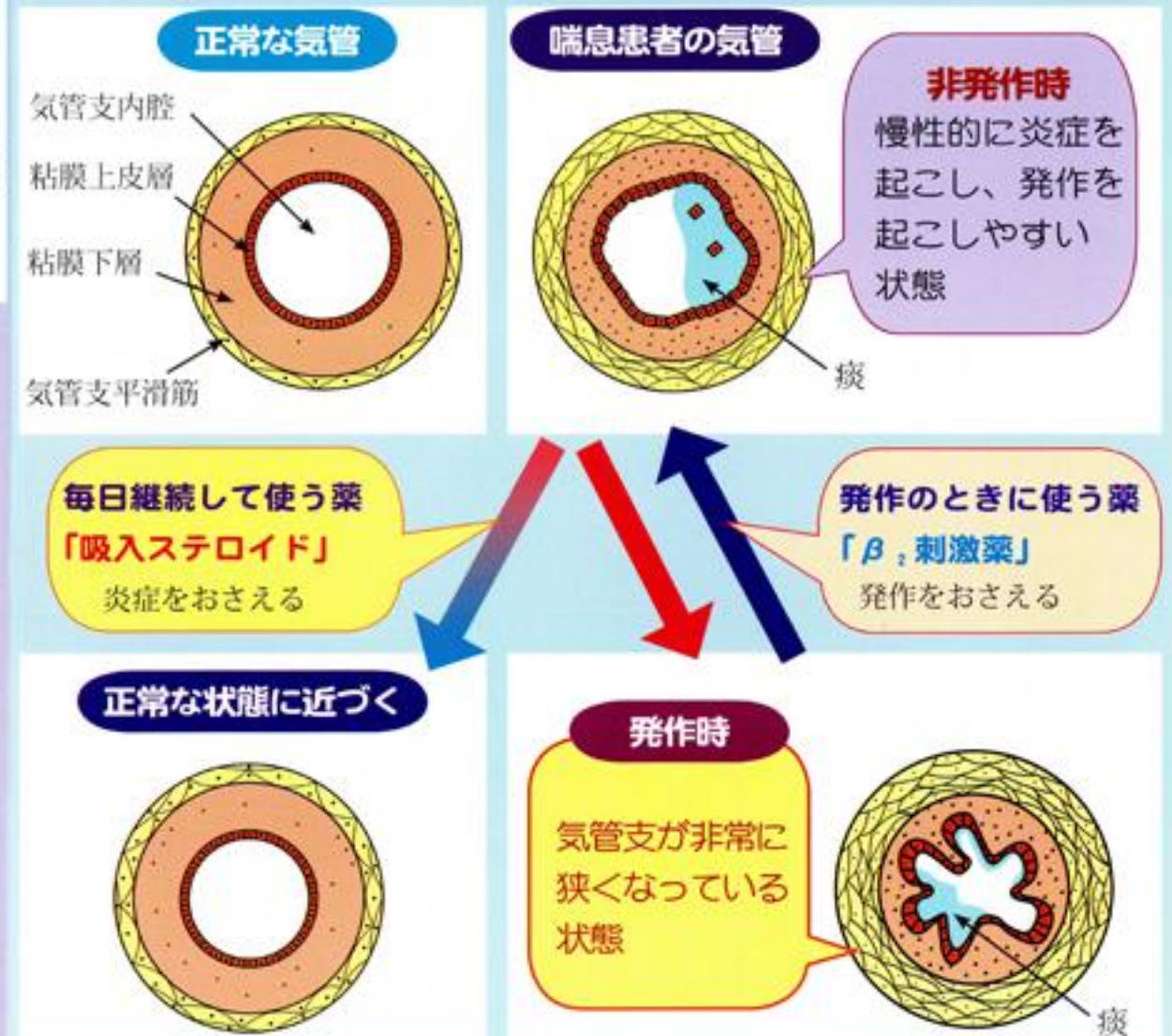
- 初期には咳や痰、鼻水などかぜのような症状に加え、夜中の咳き込みや息苦しさ。
- ゼーゼー、ヒューヒューなどのぜんめい喘鳴、咳や痰、呼吸困難。とくに夜中から朝方にかけてひどくなる。



喘息の症状を悪化させる誘因



治療は吸入ステロイドを使用し継続的に！



- 吸入ステロイド●
慢性的な気管支の炎症をおさえます。微量で効果が高い薬で、全身性の副作用はほとんどありません。
- 吸入β₂刺激薬●
発作を一時的におさえます。即効性がありますが、この薬にたより受診が遅れると喘息死を起こしかねません。

喘息は治療を怠ると悪化します！
 吸入ステロイドは症状改善と発作予防に有効なので継続して使用しましょう。

喘息を悪化させないために気をつけましょう

- かぜを引かないようにする。
- 過労やストレスの軽減
- たばこの煙や、香水などのいやなにおいを避ける
- 部屋はこまめに掃除機をかける。



手洗い、うがい、予防接種、人ごみを避けるなど



●カーペット、布製のソファ、ぬいぐるみは避ける。



ほこりを吸うとよくないので喘息患者でない人にかけてもらうことが理想的。

健康豆知識

薬剤治療のほかに「ピークフロー」という器具を使い喘息日誌をつけましょう。ピークフローとは吐き出した呼気の最大流量を計る器具です。この計測値を記入した日誌をつけることで、受診の際、客観的な診断をしてもらえます。また、自分自身も体の状態を把握することができ、治療継続の必要性を実感できます。症状を悪化させないためにも一時的な治療で発作をおさえるだけではなく、継続的な治療で発作の予防と喘息症状の改善に努力しましょう。