



ぜん息について	1ページ
『セルフメディケーション税制』ってなんだろう?/5病棟の生活のひとコマ⑩/「やまぼとギャラリー」情報コーナー	2ページ
ごあいさつ/医療安全川柳<2月>/三重病院のサラメシ⑧	3ページ
アレルギー教室のクッキング/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ



ぜん息ってどんな病気?

ぜん息は、呼吸をするときの空気の通り道（気道）がせまくなって、呼吸が苦しくなる状態（ぜん息発作）を繰り返す病気です。

ぜん息の人は気道に慢性的な炎症があるため、刺激に対して反応しやすい状態になっています。つまり、ちょっとした刺激にもすぐに反応してしまって、ぜん息発作を繰り返すのです。

ぜん息の症状は?

こんな症状があったら、ぜん息かもしれません。医師に相談しましょう。

- 息をはくときにヒューヒュー、ゼーゼー聞こえる
- 呼吸がはやい、あらい
- 咳こんで吐いてしまう

ぜん息発作がしやすいタイミングは?

- カゼをひいたとき
- 寝入り、明け方
- 運動した時や大笑いしたとき
- 梅雨や台風の時期

こんなときはやすいのですが、きちんと予防の治療をすれば、でにくくすることができます。

ぜん息の検査ってどういふものがありますか?

- 血液検査/ぜん息の症状を起こす原因物質（アレルギー）をみつけたり、アレルギーの状態を調べます。
- 呼吸機能検査/ぜん息は息をはきづらくなりますの

で、その「はきづらさ」を評価します。

- 呼気 NO(一酸化窒素)測定/吐いた息の中から気道の炎症の程度を表すNOを測定し、炎症の程度を評価します。
- 運動負荷試験/運動をしてもらって、前後で呼吸機能検査を行い、運動によって呼吸機能が低下しないか調べます。

「運動誘発ぜん息」ってなんですか?

運動することでぜん息症状が出ることを「運動誘発ぜん息」と言います。特に、寒くて乾燥したこの時期に出ることが多くなっています。お子さんの場合は、本人の訴えがあまりなくても、ぜん息のために自然に運動をひかえてしまって、不活発な生活になってしまっている場合があります。呼気NO測定や運動負荷試験などの検査で診断でき、適切な治療を受けることで、こどもらしい活発な生活を取り戻すことができます。気になる症状がある方は一度、是非ご相談ください。

ぜん息の治療薬にはどんなものがありますか?

大きくわけて、「発作を予防するお薬」と「発作をおさえるお薬」の2つがあります。

「発作を予防するお薬」は、症状がなくても毎日続ける必要があります。つづけて治療を行うことで、発作が起きにくいからだになっていきます。「発作をおさえるお薬」は、発作が起きて、せまくなっている気道を広げてくれるお薬です。

また、薬だけでなく、発作を起こす原因物質をとりのぞく環境整備（部屋の掃除、禁煙など）や発作が起こりにくくなるように体力作りをする事もとても大事です。

(小児科医師/アレルギー科 桑原 優)