

正しく知ろうあなたの喘息

〈監修〉昭和大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー内科学部門
相良博典 先生

病医院名

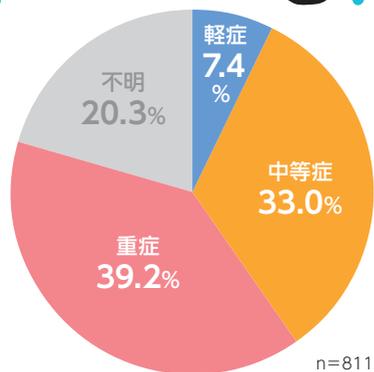
喘息と診断された
ことのあるあなた、ちゃんと
治療を続けていますか？
治療をしているつもりあなた、
本当に現状に満足していますか？
喘息はきちんと理解し、
治療をすることで、
きっと、今よりも
もっと良くなります。

軽い症状でも残っているということは治療が完全ではないということです



こんな症状が
思い当たる
あなたは
要注意!

明らかな喘息の症状(発作)ではないからと治療を放っておいてはいませんか?
ちょっと我慢すればやり過ごせるからと色々なことを諦めてはいませんか?
このような症状があれば
喘息が悪くなっている
あるいは治療をしているつもりでも治療の効果がちゃんと得られていない可能性があります。



喘息の治療はこの20年で劇的な進歩を遂げ今ではきちんと治療すれば症状をゼロにできるようになりました。

しかし一方では毎年**2,000人弱**の患者さんが喘息で亡くなられています*。
この中には軽症の患者さんも含まれています**。

*: 2013年は1,728人 (厚生労働省人口動態統計)
**: 喘息予防・管理ガイドライン2012

症状が軽い患者さんでも、小さい症状だと見過ごさず、きちんと治療していかなければなりません。

季節の変わり目や
寒暖の差で喘息のような
症状が出る

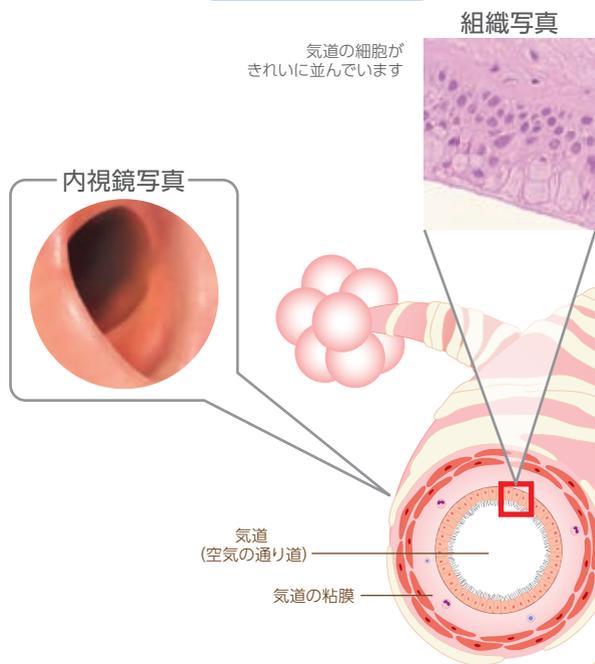


仕事や授業中に咳が止まらなくて困ったことがある

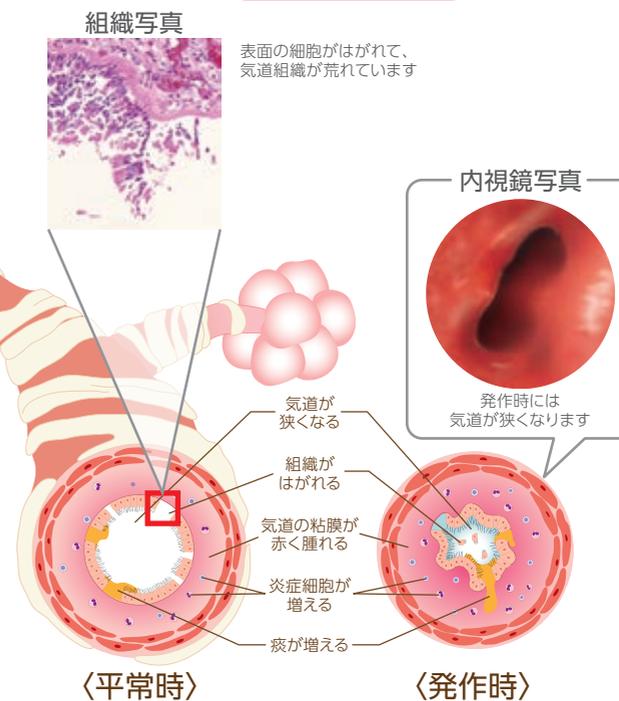


なぜ治療を怠ると症状が強くなくても病気が進行するのでしょうか？

正常な気道



喘息の気道



喘息は空気の通り道である気道が狭くなることで呼吸困難が起こる病気です。慢性的な気道の**炎症**が原因とされています。**炎症を抑え続けることが、最善の治療法です。**

喘息患者の気道では慢性的な炎症のために気道がむくみ(浮腫)、気道中の分泌物が増えたりして、空気の通り道が狭くなっています。そのため花粉・ダニ・ハウスダストなどのアレルギー(=アレルギー反応を引き起こす物質)やたばこの煙の吸入、ウイルス等の気道感染、冷たい空気、ストレス等の刺激をきっかけに気道の筋肉が収縮して呼吸困難が起きてしまいます。

発作止めのお薬(気管支拡張薬)で症状がよくなったからと炎症を抑えるお薬を怠ると、気道の炎症は持続し、知らない間に病気が進行していきます。小さい発作を何度も繰り返すうちに、何かのきっかけで、大きな発作を起こしてしまうことになりかねません。

喘息にはこんな治療があります



〈毎日続けること〉



生活習慣

禁煙



アレルゲンを避ける



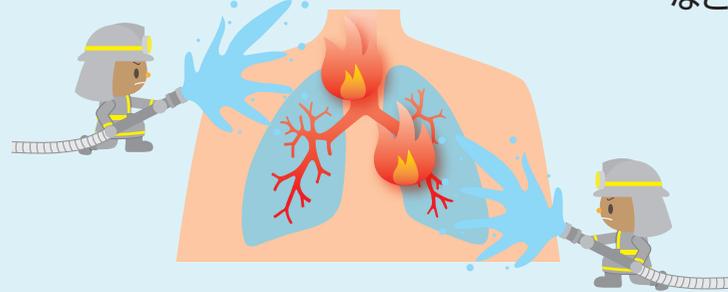
ストレスを減らす



薬物治療

気道の炎症を抑える治療

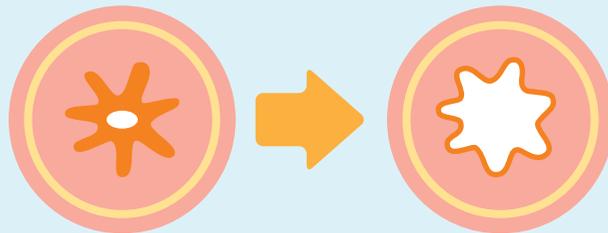
- 吸入ステロイド薬
- ロイコトリエン受容体拮抗薬 など



気道を拡げる治療

(重症度によって、炎症を抑える治療に追加します)

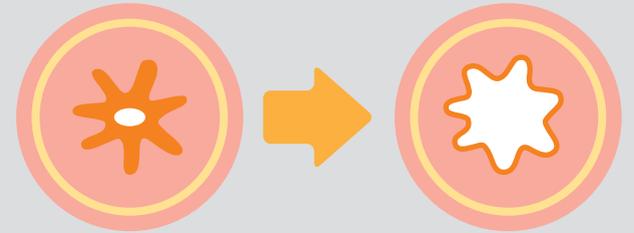
- 長時間作用性 β_2 刺激薬 など



〈発作時〉

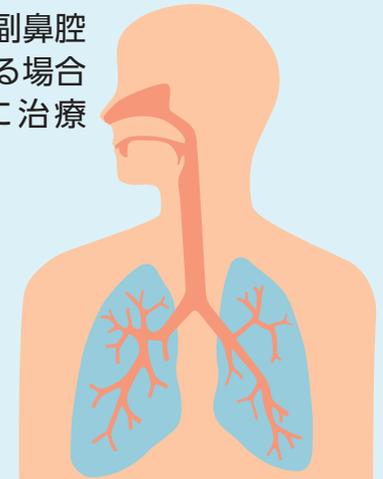
気道を素早く拡げる治療

- 短時間作用性 β_2 刺激薬



鼻炎や副鼻腔炎の治療

アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などが合併している場合には、喘息と一緒に治療していきます



「…でも!」と思った あなた、その疑問に答えます。



Q 咳が長く続くんですが、これも喘息ですか？

A

風邪などの原因がなく、咳が1ヵ月以上続く場合は、咳喘息の可能性ががあります。咳喘息は、喘息の前段階と考えられ、3割の人が喘息へ移行しますが、吸入ステロイド薬で予防できるので、早めに相談してください。



Q ステロイドの副作用が怖いので薬を使いたくありません

A

喘息の治療で使われるステロイド薬は、吸入することで気道にだけお薬が届くように工夫されています。



Q もう咳も発作もないし、治ったんじゃないかな。お薬やめちゃってもいいですか？

A

症状がないからといってお薬を中断してしまうと、炎症が再燃し、症状が出てしまいます。喘息患者さんの気道は慢性的に炎症を起こしているため、炎症を抑える薬での継続治療が必要です。治療薬の減量や中止は、主治医の先生が見極めて判断しますので、指示があるまでは現状のまま治療を継続してください。



Q 症状のあるときだけ発作止め(気管支拡張薬)を使ってなんとかしてるんだけど、ダメですか？

A

それは間違いです！喘息という病気を氷山に例えると、咳やゼーゼー(喘鳴)という症状は氷山の一角に過ぎず、その下には慢性的な気道の炎症があります。発作止めでは、一時的に症状を抑えるだけで、気道の炎症を治療することはできません。

症状

気道の炎症



Q 子供の頃、喘息だったけど治ったはずなんだ。何でまた悪くなるんだろう？

A

喫煙やストレス、生活習慣の乱れなどが原因となり、風邪などをきっかけに再発する人も少なくありません。成人してからの喘息は治りにくいので、症状の軽いうちに治療を開始しましょう。



Q ちゃんと治療しているのに、咳が出たり苦しいことがあるんですけど

A

吸入ステロイド薬は吸入が正しく行えていないと、炎症を起こしている気道にお薬が十分量届かず、効果が発揮されません。また、アレルギー性鼻炎などを合併していると、喘息の治療だけでは効果が出づらいたことがわかっています。ささいな症状でも必ず主治医や薬剤師の先生に相談してください。きちんと対処することで、もっと良くなります。

喘息の治療は、「毎日、きちんと薬を服用することで
「症状を予防する」ことが大切です。
それは虫歯をつくらないために毎日歯を磨くのと同じこと。

毎日、治療を継続することで 健康な人と変わらない日常生活を送ることができます



健康な人と変わらない
快適な日常生活が
送れます



咳に邪魔されることなく、
ゆっくり眠ることが
できます



発作を心配
することなく
色んなことに
チャレンジできます