



気管支喘息

春先からは花粉シーズンですが、花粉は花粉症だけでなく気管支喘息の原因でもあります。新型コロナウイルスの流行で、咳・痰・息苦しさなどの症状がでるのは、気になるところかと思えます。

今回はこの『気管支喘息』について取り上げます。

気管支喘息とは

気管支喘息の方は気道^{*}に慢性的な炎症が起きており、健常人と比べて気道が狭くなっている状態です。炎症が起きている状態の気道は敏感になっており、わずかな刺激が原因になって発作が起きてしまいます。発作時はさらに気道が狭くなり、痰がでたり、呼吸時にゼーゼーと音がしたり(喘鳴)、激しくせき込んだりするのが症状です。

原因となる刺激には下記のようなものがあります。(複数の場合もある)

- ダニ ■ハウスダスト ■ペット ■花粉 ■カビ
- タバコ ■薬 ■感染症 ■ストレス ■排気ガス ■運動

これらの刺激を回避することが、発作予防において重要になります。

^{*}気道…気管や気管支といった、鼻や口から肺まで繋がる空気の通り道の事

喘息治療について

気管支喘息の治療には、『発作をしずめる治療』と『発作を予防する治療』があります。

発作をしずめるだけでは気道の炎症は回復しておらず、一見よくなったと思っていても炎症の状態が悪化していくという危険性があります。炎症が悪化するほど、気道の過敏性が高まり、より発作が起こりやすくなるという悪循環が起きてしまいます。そのため、喘息治療は「発作が治まったのでもう大丈夫」と治療を中止してしまうのではなく、その後も『発作を予防する治療』を継続することが重要になります。

【参考サイト】

チェンジ喘息!なるほど ぜんそく.com-喘息(ぜんそく)の正しい知識と治療についての総合サイト:<https://www.naruhodo-zensoku.com/index.html>
新型コロナウイルスと喘息 日本医科大学呼吸ケアクリニック:
<https://www.nms.ac.jp/rcc/column/502>

治療薬について

喘息治療において用いられるのは吸入薬・飲み薬・貼り薬・注射薬があります。今回はその代表的な治療薬である吸入薬について、発作治療と発作予防に分けて紹介します。

発作治療の薬

■ 短時間作用性吸入 β_2 刺激薬

気管支を拡張する作用が強く、速効性もあります。発作時の呼吸を改善するのに適しています。動悸や手のふるえなどの副作用がでることもあります。

発作予防の薬

■ 吸入ステロイド薬

炎症を鎮める作用があります。ステロイド薬ですが、飲み薬と比べて少量で使用され、気道へピンポイントで効果を発揮するので、全身への副作用は少ないです。効果が発揮されるまで3日から1週間程度かかります。

■ 長時間作用性吸入 β_2 刺激薬

短時間のものと同じく気管支を拡張する作用があります。長期間効果が続くため、発作予防に利用されます。

■ 吸入ステロイド薬+長時間作用性吸入 β_2 刺激薬配合剤

2種類の薬のひとつになった製剤です。併せて使用することで、高い治療効果がえられることが分かっています。

また上記のどの吸入薬についても、使用後のうがいが必要です。口腔内に薬が残ることによる副作用を予防するためですので、忘れずに行いましょう。

新型コロナウイルスと喘息の関係について

新型コロナウイルスについてはまだまだ不明な点も多いですが、元来、感染症(風邪・気管支炎など)によって喘息症状が悪化することは知られています。そのため、今回の肺炎を引き起こす新型コロナウイルスに対しても警戒が必要です。その予防として、既に行われている一般的な感染予防が重要なのはもちろんですが、日頃からの喘息治療を続けることが重症化を避けるためにも必要なのです。

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第10回

3月のテーマは

～花粉症を和らげよう!～

アレルギー症状に
関連する免疫を
整えます!

切り干し大根の ポリポリサラダ



材料:2人前

○切り干し大根	50g (乾燥)	●醤油	6g (小さじ1)
○キムチ	60g	●ごま油	4g (小さじ2)
○青ネギ	10g	●ごま	2g

こんな方におすすめ

- *花粉症が気になる方
- *ヨーグルトが苦手な方



作り方 ※切り干し大根は水で戻しておく

- ①水で戻した切り干し大根の水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②青ネギを小口切り、キムチを食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

栄養価:1人分

エネルギー	123kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.8g
炭水化物	17.5g
食物繊維	5.5g

【ワンポイント】

キムチの乳酸菌は善玉菌であり、全身の免疫システムに関わると言われる「腸内環境」を整えることで免疫力を高める働きがあります。

また、切り干し大根の食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌の働きをサポートするため相乗効果が期待されています。



管理栄養士
ひかりちゃん