



【伊勢市】  
医療法人 MSC  
齋藤 公正 理事長  
<経歴>  
愛媛大学医学部卒  
山田（現伊勢）赤十字病院  
呼吸器科副部長  
<現在>  
さいとう内科呼吸器科  
三重スリープクリニック院長  
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

# Simple 健康カルテ

## File No.15 「アレルギー②」 —気管支喘息—



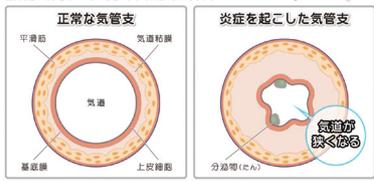
今月は気管支喘息についてです。

### 【気管支喘息とは】

私たちが鼻や口から吸った空気は、のど↓気管↓気管支を通して、肺へ運ばれます。その**気管支が慢性的に炎症を起こしている病気が「気管支喘息」**です。炎症の程度によってダイナミックに症状が変化するのが気管支喘息の特徴です。図のように、炎症が起ると、気管支の表面の上皮細胞が剥がれ落ち、外部からの刺激に過敏になり咳が出やすくなります。また気道粘膜が腫れてむくむと、気管支が狭くなり、さらに痰が多く分泌されると息苦しくなり、息を吐く時に「ゼイゼイ」と音がするようになります。これに外側の平滑筋が縮む気管支攣縮が加わると、息が出来なくなり「重積発作」と呼ばれる危険な状態になります。逆に、粘膜の腫れが治まり、表面の細胞が修復されると、ほとんどの自覚症状が無くなります。

### 気管支喘息とは

気管支喘息は**気管支の慢性炎症が原因**で起こり、**発作的な咳や呼吸困難**が起こります。  
※慢性の炎症が重くなる、気道壁の肥厚、上皮細胞が壊れる、などによって気道が狭くなります。



【原因】  
気管支喘息の原因には、前回5月号で説明した「**抗体**」が、例えば「ハウスダスト」や「ダニ」などに対して特異的につくられて発症するタイプと、アレルギーの関与がはっきりしないタイプとがありますが、どちらのタイプも症状に大差はありません。

### 【悪化因子】

- ① 抗原(アレルギー)：アレルギー反応を起こす物質です。「ハウスダスト」や「ダニ」等の「抗原」が体内に入ってくると、「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」等の化学物質が二気に放出され、気管支が狭くなり痰が多くなる気管支喘息症状になります。反応する「抗原」は、その人によって違います。血液検査で簡単にわかります。
- ② 感染症：かぜの後に咳が長引いたり、痰や呼吸困難などの喘息症状が悪化する事はよくあります。
- ③ 運動：運動することによって、乾燥した冷気が気管支を刺激し、発作をおこすのが運動誘発喘息です。
- ④ 気象条件(温度、湿度、気圧の変化)：過敏な気道は、空気の微妙な変化でも刺激になります。季節の変わり目、すなわち春と秋が喘息発作のハイシーズンです。朝夕の気温差が大きい、毎日の気温や湿度の変化が激しい、台風(低気圧)が近づいている、などが発作をおこりやすくなります。
- ⑤ 大気汚染：排気ガスや煙、PM2.5は喘息の大敵です。とくに、喘息の患者さんのいるご家庭では、タバコの煙は厳禁です。線香や花火の煙も直接吸い込むと発作になるので要注意！
- ⑥ 心因、ストレス、疲労、睡眠不足も発作の誘因になります。

### 【治療法】

発作を「予防する薬」と「止める薬」の2種類に分けられます。まず発作を起こさないように「**予防する薬**」の**一番は、ステロイドの吸入薬**です。炎症を抑える作用が非常に

強いので、気管支粘膜のむくみや過敏な状態を修復してくれます。痰の分泌も抑えます。内服薬では「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」等の化学物質の働きを抑える「抗アレルギー薬」にも予防効果があります。もう一つの発作を「止める薬」は、気管支を広げる薬です。速効型の吸入薬がよく使われます。発作になったら使っているのですが、これだけで喘息は治りません。なるべく、「**予防する薬**」をうまく使う事が大切で、最近では、ステロイドと長時間型の拡張剤が合わさった吸入薬が主流になっています。

### 【治療の注意点】

苦しい時は二生懸命に薬を飲み吸入もするけれど、発作がなくなると薬をやめてしまう方が多いのも事実です。**でも実際には、症状がなくなっても気管支の粘膜は完全に修復されているとは限りません。**長い間炎症が残っていると、気管支が固くなり元に戻りにくくなります。**医師の指導の下に、十分に治療をしてからゆっくりと薬を減らす様にして下さい。**

### 【環境整備】

- 子どもに多い、「ハウスダスト」や「ダニ」アレルギーのタイプの方は、次のような環境整備を心がけましょう。
- ① 床材は、じゅうたんや畳をなるべく避ける。
  - ② 掃除機は1日1回はかける。掃除の時は換気する
  - ③ 布団は週に1〜2回は干して掃除機をかける。
  - ④ ぬいぐるみやクッション、布のソファはおかない。
  - ⑤ 家具は壁から少し離す。
  - ⑥ 毛のあるベットの飼わない。
  - ⑦ エアコンのフィルターはシーズンに2〜3回は掃除する等です。