

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 田部公宏

『気管支喘息』

気管支喘息の患者数は、現在大人も子供も増加傾向にあるといえます。気管支喘息はよく知られている疾患名だと思いますが、具体的にどのようなものなのでしょうか？戸村医師に解説をお願いしました。



医師 戸村恭輔

1. 気管支喘息とは

私たちが空気を吸うと、口から続く気道を通して肺に達します。気管支喘息はその気道に炎症(何かの有害な刺激に対する身体の防御反応のことです)が続き、刺激に対して気道が敏感となり、発作的に気道が狭くなることを何度も繰り返す疾患です。



総患者数は、2008年の調査で88万8千人と報告されています。また喘息死は1995年の7千人超をピークに減少を続け、2014年では1550人(10万人当たり1.2人)まで減少しています。年齢分布をみると高齢者が喘息死の約90%を占めています。気管支喘息は発症時期により小児気管支喘息と成人気管支喘息に分けられますが、成人後初めて発症する成人発症の喘息は成人喘息全体の70~80%を占め(残りは小児喘息が治りきらず移行したものです)、そのうち40~60歳代の発症が60%以上を占めています。

2. 気管支喘息の原因

気管支喘息にはアトピー型、非アトピー型があります。アトピー型では特定のアレルゲン(抗原)がアレルギーの原因となり、気道の粘膜に炎症反応が引き起こされます。アレルゲンにはホコリ、ダニ、ペットの毛、フケなどが挙げられます。他にも天候や季節などが関係します。これらの原因を回避すれば発症のリスクを抑えることは可能です。小児喘息では90%以上をアトピー型が占めるとされます。一方非アトピー型では原因が特定できないことが多いです。

いずれの型においても喘息発作の原因になるものとして挙げられるのがたばこの煙、大気汚染、温度・湿度の変化、疲労やストレス、ウイルス感染症などです。

3. 気管支喘息の治療

喘息の治療に関しては、継続的に使用し病状の安定化を目指す長期管理薬、発作治療のために短期的に使用される発作治療薬の2種類に分けられます。さらに喘息治療薬は吸入薬、内服薬、注射薬、貼付薬に分けられます。特に小児では喘息が自然に治ることがありますが、成人喘息は一般に慢性的な疾患です。自然に治る可能性は低

く長期的な治療が必要です。患者さんの中には症状が軽くなった時点で完治したと勘違いし、治療を勝手に中断して病院に来なくなる方もおられますが、再発と悪化の危険性がありお勧めできません。治療薬の使用法の遵守や受診を継続して長期的に管理していくことが必要です。日本アレルギー学会から提唱されている喘息治療の目的を表1に示しますので参考にして下さい。

表1 喘息治療の目的
(喘息予防・管理ガイドライン2012を一部改変)

- ・健全人と同等の日常生活が送れること、正常な発育が保たれること
- ・正常に近い呼吸機能を維持すること
- ・夜間や早朝の咳や息苦しさがなく十分眠れること
- ・喘息発作が起こらないこと
- ・喘息死しないこと
- ・治療薬による副作用がないこと
- ・慢性的な炎症により気道が狭くなることを防ぐこと

4. 喘息悪化の予防、喘息と喫煙



吸入ステロイド薬の普及により急性増悪(急激に病状が悪くなることで致命的となる状態を含みます)を来す症例は減少しています。しかし、依然として喘息死の患者さんは存在しており、急性増悪のリスクを減らすことは重要です。

急性増悪を来す原因としてはアレルゲンとの接触、呼吸器感染症、過労ストレス、運動・過換気、喫煙、飲酒など多数あり、その複数が複合的に関連しているとされています。アレルゲンと接する機会を減らすことは急性増悪の予防に直結します。その中でも喫煙に関しては、呼吸機能そのものを低下させ、気道の過敏性を高め(アレルゲンに反応しやすくしてしまうということ)、ステロイド薬の効果を弱めることがわかっています。また、海外の報告例として、喘息症状による救急受診患者のうち50%が喫煙に関連した症状悪化であったものの、それを正しく認識していたのはわずか4%であったという報告もあります。喫煙が喘息に及ぼす影響を考えると、喘息の患者さんには特に禁煙が推奨されることがご理解いただけると思います。

ゆっくりよく噛んで食べることから健康づくりを始めてみましょう!



よく噛むことは単に食べ物を身体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。噛むことの効用について、「ひみこの歯がい〜ぜ」という標語をご紹介します。弥生時代の人は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられますから、卑弥呼だって、きっとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。

ひ

肥満予防

脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐ。

は

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにする。唾液の働きで、虫歯や歯周病を防ぐ。

み

味覚の発達

噛んで食べると味がよく分かる。

が

がんの予防

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれる。食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的。

こ

言葉の発音がはっきり

よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かに。口をはっきり開けて話すと、きれいな発音に。

い〜

胃腸の働きを促進

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を助ける。

の

脳の発達

脳細胞の働きを活発にする。高齢者は認知症の予防に。

ぜ

全身の体力向上と全力投球

よく噛んで歯を食いしぼることで、力がわき、日常生活への自信も生まれる。

噛みごたえ抜群!

エリンギとたこの香味炒め



エネルギー:166kcal
食塩:1.1g
食物繊維:3.9g

【作り方】

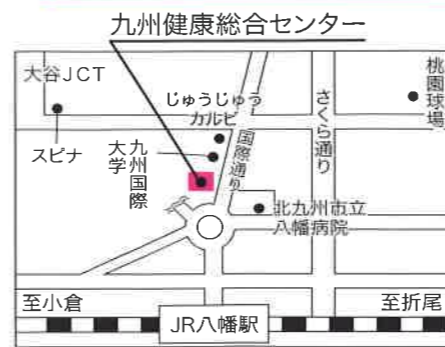
- ① 赤唐辛子は小口切り、エリンギは縦4等分に切り、たこはそぎ切りにして、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて、中火にかける。
- ③ 香りがたったら、エリンギを入れて両面に焼き色を付ける。
- ④ たこを加えさっと炒め、しょうゆ、レモン汁を加えてよく絡める。
- ⑤ 器に盛り、お好みでパセリをちらす。

【材料 2人分】

たこ(ゆで)	160g	塩	少々
エリンギ	2パック	こしょう	適量
にんにく	1片	しょうゆ	小さじ1
赤唐辛子	1/2本	レモン汁	小さじ2
オリーブ油	大さじ1	パセリ	お好みで

こちらのレシピはたこや、きのこ類を使用しているため、噛みごたえのあるレシピです。食べ過ぎなどによる肥満を解消・予防するためによく噛むことを心がけましょう。

http://www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi/rcp/pre_35.html
薬樹 管理栄養士のホームページ引用



一般財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記

成人後初めて発症する成人気管支喘息の割合が思っていたよりも高く驚きました。また、よく噛んで食べることに様々な効用があることを改めて感じました。食事は毎日するものなので、日頃からよく噛むことを意識しましょう。

S. I