

喘息の自覚と継続した治療の必要

監修：東京アレルギー・喘息研究所 所長/佐野虎ノ門クリニック 院長 佐野靖之 先生

喘息とは

喘息は、正式には気管支喘息といいます。呼吸をコントロールする気管支がアレルギー反応で炎症を起こし、気道が狭くなるために呼吸が苦しくなるという病気です。排気ガスや工場排煙、食品添加物、住宅建材や壁紙などの塗料や接着剤、石油やガスを使った暖房機から出る窒素酸化物など、以前にはなかった喘息の原因が生活環境に存在するようになり、喘息を発症する現代人が増加しています。また、過労やストレスも現代人に喘息が増加した原因のひとつとしてあげることができます。

発作がないときでも気管支には炎症が起きており、治療を怠ると発作を繰り返して症状が悪化し、重篤な状態となり死にいたることもあるため、危険な病気です。

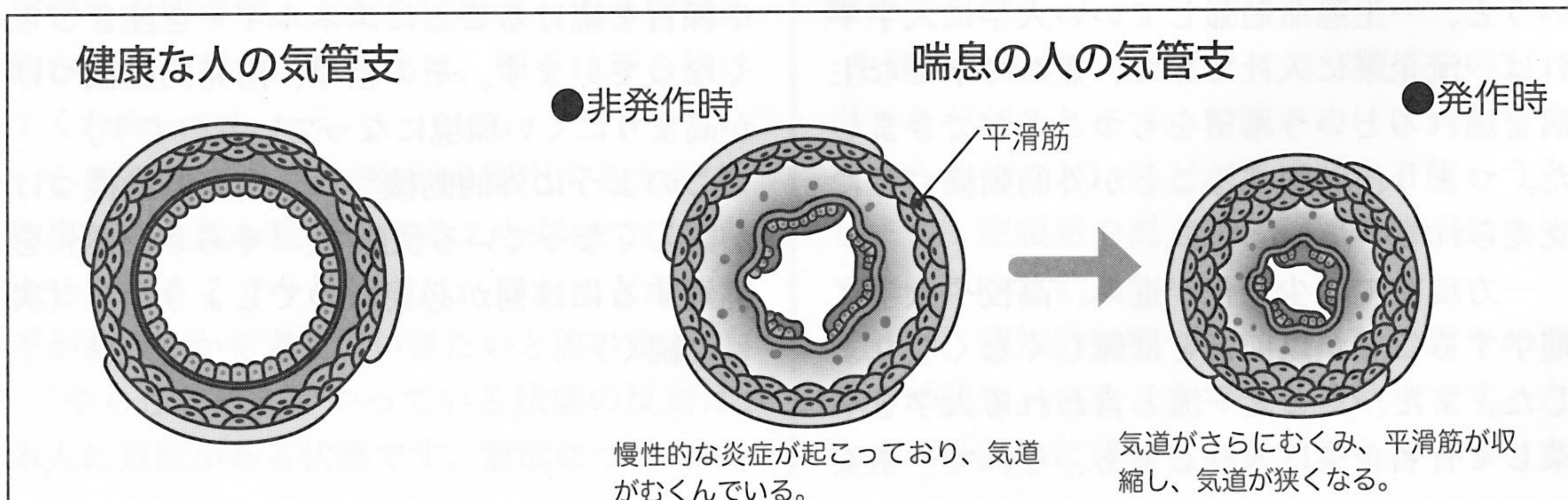
自覚がない喘息

自覚がないだけで、実際は喘息である人もいます。よく知られた喘息の症状には、呼吸がゼイゼイ、ヒューヒューという音がする、激しい発作性の咳が出る、呼吸困難などがあります。しかし、喘息で起こる症状はそれだけではあり

ません。運動中や後に息切れしたり激しく咳き込んだりする、胸の違和感、風邪のときに咳がひどくなったり息苦しくなったりする、などといったことも、喘息の症状なのです。こうした症状しかない人は、それほどひどくならないためにそのままにしまったり、風邪が長引いていると思ったりして、喘息を見過ごしてしまい、治療までいたることができません。また、胸部の違和感のために循環器科を受診する、息苦しさによる不眠で心療内科を受診するということもあるようです。

こうしたことを防ぐためにも、自分が喘息なのかどうか、思い当たる症状があれば呼吸器科を受診することが必要です。また、自己チェックをしてみてもよいでしょう。

- ・運動すると咳き込む、息苦しくなる、息切れする
- ・風邪を引くと息苦しくなる、咳が長引く
- ・他人のタバコの煙を吸うと咳き込む、息苦しくなる
- ・香水など強い匂いをかぐと咳き込む、息苦しくなる
- ・深夜から明け方にかけて咳や息苦しさが出やすい



これらに思い当たることがあれば、一度喘息を疑ってみる必要があります。

喘息は放っておくと重症化し、生命を危険にすることもある病気です。まずは、自分が喘息であることを自覚し、治療につなげることが大切です。

咳喘息

1ヶ月以上長引く空咳があれば、「咳喘息」の可能性がります。咳喘息も、増加傾向にある病気です。症状の特徴は、しつこい空咳や発作的な激しい咳が出る、アレルギー(ハウスダストやタバコの煙など様々)によって症状が誘発される、など気管支喘息と似ています。しかし、咳喘息の場合はゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴はなく、痰もからみません。

咳喘息の場合も気管支喘息と同様、気道がアレルギーで炎症を起こしている、気道内に好酸球が集まっていることが原因となっています。治療も、気管支喘息と同様に吸入ステロイドなどを使い、1～2ヶ月の薬物治療を続ければ治すことができます。

咳喘息は、市販の咳止め薬では治りません。長引く咳や長話をすると咳き込む、咳き込みすぎて胸が痛いなどの症状があれば病院を受診しましょう。症状を繰り返していたり、放っておくと3割が気管支喘息へ移行し、治療が難しくなってしまうます。

喘息の治療

喘息の治療は、吸入薬、経口薬、貼付薬など薬物治療が主となります。薬物を使用する目的としては、長期的に症状をコントロールするためと発作をしずめるための2つがあります。

発作がないときも気管支は炎症しており、何か刺激があれば発作を起こしやすい状態です。また、普段の治療を怠るとささいな刺激にも発作を起こし、症状が悪化してしまいます。喘息は、発作時だけでなく発作を起こしていないときの治療、つまり、発作を起こさないようにす

るための治療が大切なのです。

喘息は、体質的な病気のため、必ず完治するという病気ではありません。気管支の炎症を抑え、後々再発する可能性はあるものの、発作が起こらず健康な人と同じ生活ができる状態を何年間も維持することを目指します。そして、無治療でもこの状態になることを「寛解」といいます。しかし、難しい病気のために必ず寛解するとは言えず、また根気強い長期的な治療が必要となることもあります。

小児喘息は、18歳くらいまでには寛解する可能性が高い病気です。しかし、特徴として高校生になる頃には喘息の症状が一時的に治まってくるため、重症でない患者の場合は治療を途中でやめてしまうケースが多くなるのです。喘息という病気をよく理解し、高校時代は喘息を寛解させる最後のチャンスだと考え、医師の指示に従って治療を続けることが大切です。また10代は、薬物治療を規則正しく継続しにくい世代でもあります。周囲の大人と一緒に気をつけてあげることも、治療継続のポイントとなります。

また、薬物治療と併せて、発作を誘発するアレルギーなどを生活環境から取り除くようにしましょう。ハウスダストやペットの毛などは患者本人ではなく家族が除去し、タバコの煙や強い匂いなども遠ざけるようにします。風邪も発作を起こす原因となるので、日頃から風邪を予防することが発作の予防につながります。

ほかにも、寒暖の差や天候、乾いた空気、ストレス、特定の食べ物、化粧品など発作を誘発するものはたくさんあります。個人によって異なるため、自分が何が原因となって発作を起こすのか知っておくことで、発作を予防することができます。