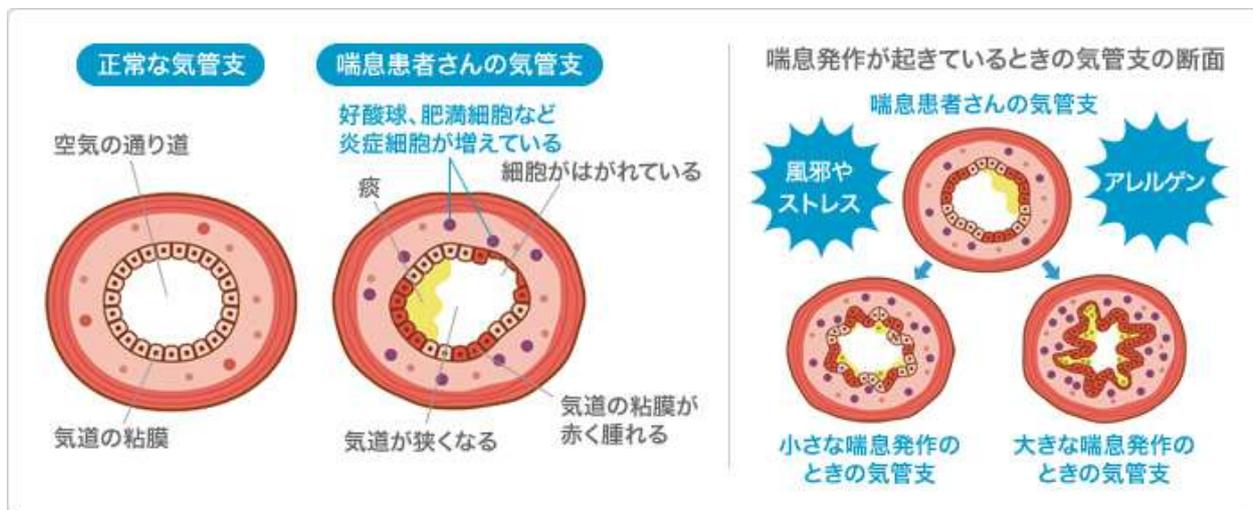


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## Q1. 気管支喘息ってどんな病気？

気管支喘息とは一時的に気道が狭くなり、呼吸がしにくくなる病気です。喘息の人の気道は、症状がないときでも常に炎症が起きている状態で、健康な人よりも気道（気管支）が狭くなっています。ほこりなどのアレルゲンやたばこ、ストレスなどといった、正常な気管支なら何ともない刺激でも気管支が狭くなり、発作が起きてしまいます。

また、薬によって喘息が出てしまうこともあります。特に多いのがアスピリンによるアスピリン喘息です。アスピリン喘息の方は薬を飲んだ15～20分後ぐらいに激しい喘息発作を起こします。



## Q2. 気管支喘息の症状は？

呼吸をする時にゼーゼー、ヒューヒューという音がしたり、息苦しかったり、咳や痰が出たりします。呼吸困難は特に夜間や早朝に現れやすいとされています。その他、胸が締め付けられるように痛くなることもあります。

## Q3. 気管支喘息の原因となる物質は？

アレルギー反応の原因となるアレルゲンではダニやハウスダスト、カビ、花粉、ペットの動物の毛やフケなどがあります。アレルゲン以外ではたばこ、アスピリンなどの薬、汚い空気やストレス、運動、天候の変化などが挙げられます。

## Q4. 気管支喘息の治療法は？

気管支喘息は、発作が出たときに症状を改善する薬（発作治療薬）と、発作を予防する薬（長期管理薬）の2つに分けられます。発作の症状を改善する薬は、薬がすぐに効果を示し、喘息の辛い症状を改善します。発作を予防する薬は、炎症を抑え、ほこりなどの刺激があっても症状が出ないようにするので、定期的に使ってもらう必要があります。お薬の治療では、気管支を正常な気管支の状態にしていき、刺激があっても発作が起きないようにするのが目標です。発作の症状がなければ薬を使わなくて良い、とは限らないので、医師や薬剤師の指示通りに使用するよう  
にしてください。

## 発作を予防する薬（長期管理薬）

気管支拡張薬（長時間作用性）

$\beta_2$ 刺激薬
ツプロロールテブ、セバント、ムブチ、ムブチミニ、 ホリソド ライソップ
テオフィリン薬
アデフィリロ、エココ
吸入（ステロイド + $\beta_2$ 刺激薬）
シビコート

抗炎症薬

吸入ステロイド薬	ハルミコート、フルタイド
ヒスタミンH <sub>1</sub> 拮抗薬	ケテツ
ロイコトリン受容体拮抗薬	プロラカスト、キプレス

など

## 発作を治療する薬（発作治療薬）

気管支拡張薬（短時間作用性）

$\beta_2$ 刺激薬	サルタノール
	ベネリソ吸入液
抗コリン薬	アトバント

など

最近では初期の段階から吸入ステロイド薬を使用します。吸入薬は薬が気管支に直接届いて作用するので、副作用が出にくくなっています。現在は吸入器も様々なタイプものがあり、吸入法もそれぞれ異なるので、使い方を医師や薬剤師に見てもらおうと良いでしょう。



### Q4. 気管支喘息を防ぐには？

薬で発作を防ぐ以外にも、原因となるアレルギー物質やアレルギー物質以外の原因を取り除くことも大切です。好きなことに熱中したりすることでストレスを発散することができます。また十分な睡眠を取るのも効果的です。たばこは、喘息の元である炎症を悪化させるばかりか、治療薬の吸入ステロイド薬の効き目を悪くするので吸わないようにしましょう。副流煙にも注意してください。また、部屋のほこりやカビ、ダニやペットの毛などが炎症の原因を取り除くために、家具の隙間など掃除しにくい部分も気をつけて掃除するようにしてください。



ぜんそく発作は、天気や気圧の変化に影響を受けやすく、春、秋といった季節の変わり目に多くなります。台風や寒冷前線が通過するときなどにも多くなります。気温の変化にあわせて服を調節するようにしましょう。

### Q5. 咳喘息って聞いた事があるけど、気管支喘息と違うの？

咳喘息は、誰もがなり得る症状で、気管支喘息で特徴的な呼吸困難やゼーゼー、ヒューヒューなどの呼吸音がなく、乾いた咳が続くような状態を指します。息を吸うときも吐くときも咳が出やすくなります。症状は明け方に多いとされています。風邪が治ったのに咳が出続けている時には咳喘息が疑われます。

気管支喘息と同じく吸入ステロイドが良く効きます。咳喘息で咳止めを飲むと、かえって神経を刺激して、イライラしたり、睡眠が浅くなったりして疲労回復が遅れ、かえって症状が長引くことがあります。また、たばこの煙にも反応して咳喘息が長引くので、喫煙、副流煙に注意しましょう。咳喘息の対策としては、寝るときに立体マスクをするのが効果的です。

### Q6. 突然、喘息発作が起きたらどうすればいい？

あお向けだと咳きこむことがあるので、上体はやや起こすようにして、襟元や下着などをゆるめると、呼吸がしやすくなります。呼吸は、ゆっくり3数えながら、お腹をふくらませるようにして息を吸い、6数える位で息を吐くようにしましょう。周りにいる人は、不安にならないように「大丈夫だよ」などと声をかけてあげると良いでしょう。

また、発作時は痰が出て呼吸がしにくくなります。水分を取ると、痰が切れやすくなるので、水やお茶などを多めに取りましょう。子供では飲みやすいジュースでも良いでしょう。胸や背中をトントンとたたいてあげると、振動で痰が出やすくなります。手のひらに卵を入れているような感覚でたたきましょう。発作が出たら、できるだけ早めに受診するようにしましょう。

文責:高野 茜 参考資料:チェンジ!喘息、e 治験ドットコム