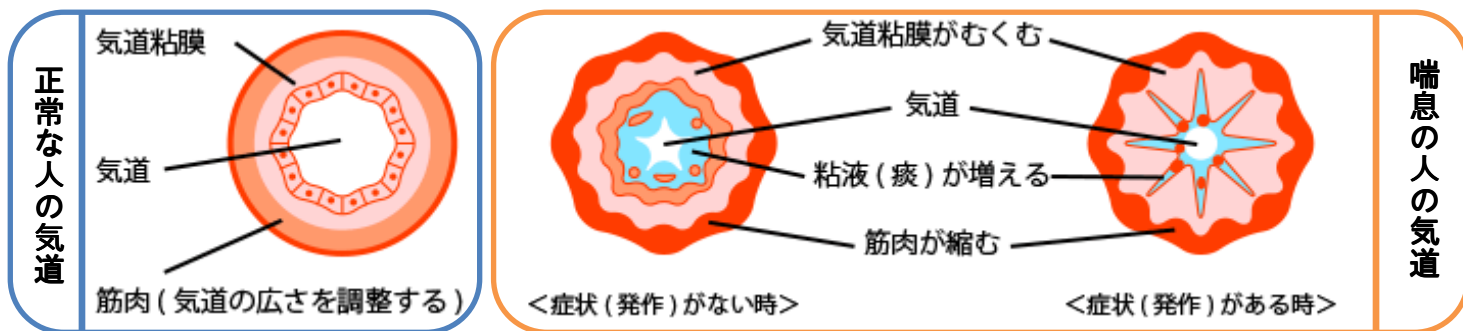


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

喘息の話

今回は喘息について説明します。喘息の人は、普通の人と比べると普段から炎症などのために気道の表面が傷つき、粘膜がむくんでいます。そのため、気道は敏感になっており普通の人には何も起こらない、体にも特に害のないものにまで反応しやすくなっています。

喘息発作は敏感な気道が反応して、気道がぎゅっと縮まったり、咳がでたり、粘膜がむくみ、粘液（痰）がでたりすることで起こります。

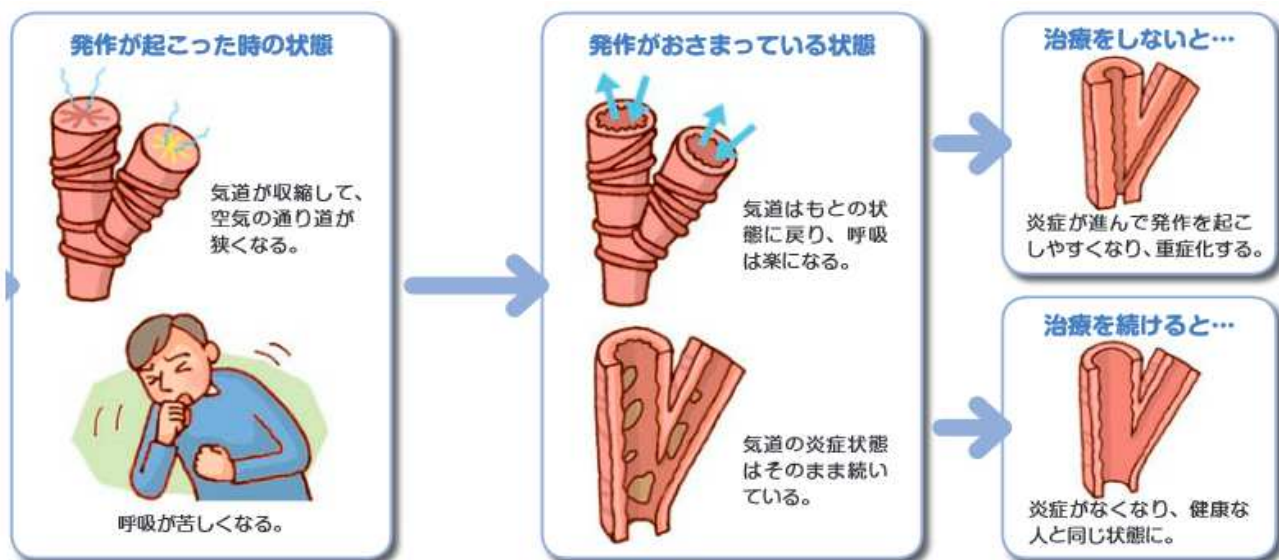


一時的に発作が起こっても、自然に、あるいは薬を使うと普通に息のできる状態にもどります。このように元に戻ることができる状態を可逆性（かぎやくせい）といいます。この状態では改善することが可能です。

しかし、**喘息発作を何度も繰り返していると、気道の筋肉が次第に分厚くなってしまい、この可逆性が失われます。これをリモデリングといいます。**リモデリングした気道は元の状態には戻りません。

現在、薬物治療で最も中心となるものは吸入ステロイドです。吸入ステロイドは気道や肺の炎症を局所的に直接抑えます。のみ薬や注射と違い全身的な副作用が少ない安全性の高い薬です。

ステロイドの定期的な吸入は喘息発症の予防効果があり、リモデリングを防ぎます。



喘息がコントロールできているかチェックしましょう。

- 喘息の治療は重症度によって、薬の選び方、薬剂量が異なります。
- ゼーゼーだけでなく、咳、胸苦しさ、運動したときの息切れなども喘息の症状です。
- 喘息の治療では肺の機能をできるだけ正常に保つことが重要です。
- 従って、医師は今の症状だけでなく、毎日の発作を予防するために必要な薬の量も考慮して重症度を判断しています。

喘息のコントロール評価票

コントロール	良好 (すべての項目が該当)	不十分 (いずれかの項目が該当)	不良
喘息症状 (日中および夜間)	なし	週1回以上	コントロール 不十分の項目 が3つ以上 あてはまる
運動を含む活動制限	なし	あり	
発作治療薬の使用	なし	週1回以上	
呼吸機能 (ピークフローおよび一秒量)	正常範囲内	予測値あるいは 自己最高値の80%未満	
ピークフローの日内 (週内)変動	20%未満	20%以上	
増悪	なし	年に1回以上	

* ピークフロー値：息を勢いよく吐き出したときに息が流れる速度。ピークフローメーターという簡単な機械で測定できる。毎日定時に測定記録することで自分の喘息の状態、発作の予知に役立つ。

★コントロール評価項目のすべてがよい状態のときがコントロール良好です。

「コントロール良好」な状態が3～6か月維持できれば、薬を減らすかそのままの治療を続けるか医師と相談して決めます。

★増悪が月に1回以上あれば他の項目が該当しなくてもコントロール不良です。

★「コントロール不十分」または「コントロール不良」となれば治療を強める必要

があります。