

ぜんそく

# 秋の喘息に要注意



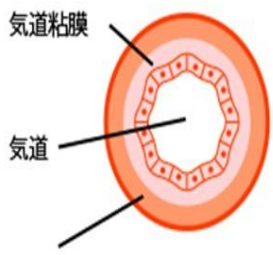
喘息の症状が秋に起こりやすいのをご存知でしょうか？

今回は喘息が秋に起こりやすい原因とその対策をご紹介します。たいと思います。

## 喘息とは

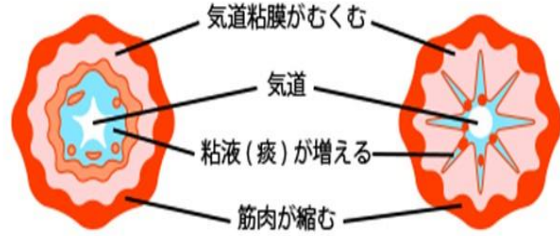
気管支喘息は、気管支の内側の粘膜で、分泌物（痰、たん）が増えるとともに、粘膜を囲む筋肉が縮むために空気の通り道が狭くなり、呼吸が苦しくなる病気です。狭い気道を空気が通るため、ゼイゼイやヒューヒューという音がします。このゼイゼイして苦しい状態を喘息発作と呼びます。

## 正常な気道の断面



筋肉（気道の広さを調整する）

## ぜんそくの患者さんの気道の断面



<症状（発作）がない時>

<症状（発作）がある時>

## 秋に多い喘息

秋は、喘息（気管支喘息、咳喘息）が最も悪化しやすい季節でもあります。悪化させる要因として、①気候の変化 ②アレルギー・刺激物質の吸入 ③風邪 ④疲労・ストレス ⑤喫煙、などが挙げられますが、秋にはそれらの条件がそろいやすくなります。

## ①気候の変化

喘息の発作は、気温が一番下がる夜中から朝方にかけて出やすくなりますので、寝冷えに注意しましょう。



## ②アレルギー

小児喘息の原因の多くはダニが占めることが分かっています。ダニは夏に増殖し、秋にはダニの糞や死骸が最も多くなり、ハウスダストの主成分となります。吸い込んでアレルギー症状を引き起こすのはダニの糞や死骸のため、ダニアレルギーは秋によりひどくなるといわれています。ダニの多くは寝具に掃除機をかける、絨毯・布製ソファ・古い布団や座布団をなるべく使用しない、カーテンやぬいぐるみなどを洗濯機で洗うなど、対策をしましょう。また秋は「ブタクサ」花粉症の季節でもあります。ブタクサ花粉症の方は注意しましょう。

## ③風邪

喘息症状を悪化させる原因になる「RSウイルス」が毎年秋に流行しています。手洗い、うがいや、マスクの着用で風邪を予防しましょう。冬に流行するインフルエンザも喘息悪化の要因になります。インフルエンザワクチンの接種も忘れないうちにしましょう。

## ④疲労・ストレス

夏の暑さからくる「夏バテ」も喘息を悪化させる要因になりますので注意しましょう。

## ⑤喫煙

タバコの煙は喘息をおこしやすくします。換気扇の下で吸っていても、周りの人に影響します。禁煙するのが一番ですが、どうしても無理な場合は室外で吸うようにしましょう。



## 喘息の治療

気管支喘息の慢性炎症に対し、吸入ステロイド薬が最も効果があります。最初に用いる主な薬になります。吸入ステロイド薬は、声がれや口腔カンジダなどの副作用予防のため、吸入後のうがいが必要になります。



また、吸入薬には、ドライパウダー製剤とエアゾール製剤があります。ドライパウダー製剤は、薬剤を吸い込むときに、ある程度強く、勢いよく吸入する必要があります。

一方、エアゾール製剤は、タイミングを合わせ、大きくゆつくり吸入する必要があります。エアゾール製剤をうまく吸入できない場合は補助器具（別売）を使用すると効率よく吸入できます。

その他にも、気管支拡張作用のある吸入薬、内服薬や貼付薬があり、喘息の状態や個人の特性に応じて、薬を組み合わせて処方されることもあります。

喘息の治療は、苦しい呼吸を楽にする発作治療だけでなく、発作予防薬を毎日きちんと吸入、あるいは内服することが大切です。

発作予防の吸入薬は、高価でもあり、状態が良いと中断してしまいがちです。基本的には継続する治療ですが、状態によっては、医師の判断で、減量や一時的な中止もあり得ます。ぜひ、気になることは病院・薬局にご相談ください。

（石立）

## 〈参考〉

- ・日本アレルギー学会
- ・きし内科クリニック



# マスクによる頭痛・肩こり

新型コロナウイルスの感染拡大により、マスクが手放せない日々が続いています。

最近ではネットやテレビなどで「マスク頭痛」や「マスク肩こり」といった言葉が見受けられるようになりました。

実際にマスクが影響しているのかは証明されていませんが、マスクによる締め付けや暑さなどで、頭痛や肩こりがあるという方も多いようです。

## ●マスク頭痛の原因

### 酸欠



マスクをつけると呼吸しにくくなり、酸欠になってしまうことがあります。

酸欠とは、酸素が足りない状態で、呼吸で十分な酸素を吸う事ができていないということです。

マスクにより十分な酸素を吸い込むことができず、逆に二酸化炭素を吸い込むことになり、二酸化炭素は頭の中の血管を最も拡張させるため、頭痛の症状が現れやすくなります。

### 筋肉の圧迫

マスクは顔にフィットさせるために耳にゴム紐をかけて装着します。

しかし、ゴム紐が耳を圧迫してしまい、耳が痛い状態から顎や肩、首の筋肉にまで負担が広がってしまいます。

この場合の頭痛は筋肉のコリからくる頭痛なので、筋肉をほぐすことで痛みを軽減することができます。

## その他



マスクをつけることを煩わしく思う心理的苦痛や、表情が乏しくなることで顔の筋肉のコリが強まる、歯ぎしりや食いしばりが誘発されるなどが考えられます。

## ●マスク頭痛の対策

①長時間の着用を避け、屋外やソーシヤルディスタンス（社会的距離）が保てる安全な場所ではマスクを外してみよう。

深呼吸をすることで酸欠状態を防ぐことができます。

②ストレッチ運動でコリをほぐしましょう。

具体的には

★両肩をすぼめてからストンと力を抜いて落とす

★首を前後左右に動かす

★しつかり笑って顔の筋肉をほぐす

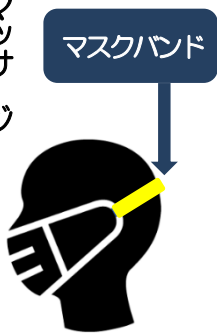
★耳をつかみ上下前後にと痛くない程度に引っ張りながら動かす  
などがあります。

③自分に合ったマスクを選びましょう。マスクの種類によってフィット感や機能性に違いがあります。

サイズやゴムの柔らかさ、通気性などを考慮しましょう。

最近ではマスクバンドやイヤーフックなどの便利グッズも販売されています。

## ●ツボ押しマッサージ



ツボ押しマッサージをすると身体の血流が良くなって、副交感神経の働きが高まります。マッサージによるリラックスが、自律神経を整えることにつながります。

後頭部、首の付け根、生え際あたりから頭蓋骨（ずがいこつ）のへりにかけて、「天柱」「風池」「完骨」のあたりを親指で押してあげるのが効果的です。



また、自律神経が乱れることでも頭痛が起こりやすくなります。  
自律神経が整うことで免疫力も期待できます。

## ●自律神経を整える方法

朝・昼・晩と3食、規則正しい食生活を心がけましょう。

ハーブティーを飲むことも自律神経を安定させる効果があります。

さまざまな種類があるため、好みのハーブティーを選ぶとよいでしょう。

飲むタイミングを寝る前にとると、よりリラックスでき良質な睡眠をとることができます。

睡眠・食事・適度な運動など規則正しい生活を意識してみよう。

## 【参考文献】

福井新聞オンライン TENTIAL HP  
朝日新聞 Re ライフ net (中曽根)

## 編集後記



まだ新型コロナウイルスが猛威を振るっています。

コロナで外出自粛中のなか、子供たちと楽しめることはないかと考え、うどん作り挑戦してみました。初回は子供たちと一緒にこねたり、足でふんだり、切るときは細かったり太かったりしましたが、何とか完成。出来は初めてにしてはまずまずでした。楽しくできたので次回も、子供たちに声をかけるも、1回で子供たちは満足してしまつたようで、一人で挑戦しました。こねが足りなかつたようでうどんはポロポロ。悔しかったので、しばらくは毎週のようにうどんを作りました。

子供たちの評価は厳しいですが、少しずつうどんらしくなりました。まだまだ趣味と言えほどではありませんが、今後もしっかりと食べていきたいと思います。(坂部)

