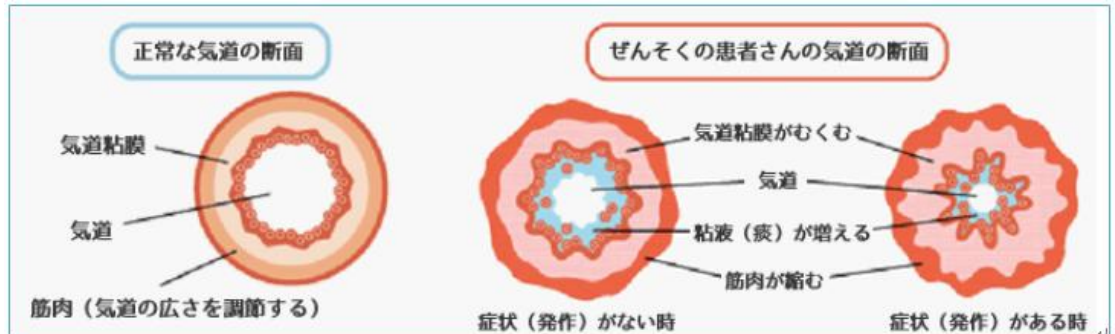


Q：ぜんそく（喘息）ってどんな病気ですか？



A：ぜんそく（喘息）は、気道に慢性的な炎症が起こっている病気です。

ダニやペットなどが原因でアレルギーを起こす人の気管支は、これらの原因物質（アレルギー）を吸い込むことによって炎症が起こり、気管支の内側がはれぼたくなり、痰も多くなるので、気道（空気の通り道）が普通よりせまくなっていて、煙や冷気などの刺激にも敏感になっています。空気の通り道がふさがれるので呼吸が苦しくなり、空気がせまいところを通るので、息を吐くときに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」します。アレルギーを避けて、気道炎症を改善させる薬を使用すれば、ぜんそく（喘息）でない人と同じように運動したり、生活することができます。

Q：発作治療薬で発作がおさまるので、他の

薬をやめてもいいですか？

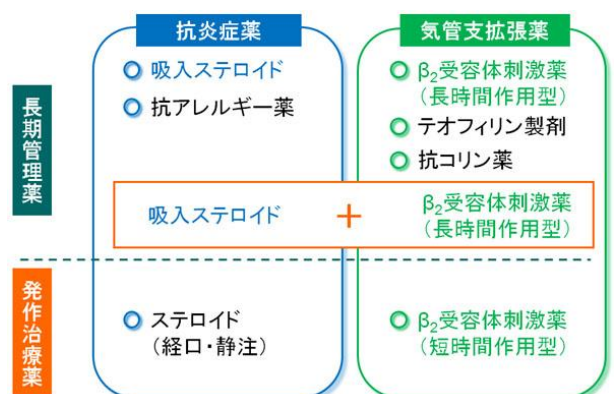
A：喘息治療のゴールは、発作の症状を鎮めることではなく「長期間発作が起こらないようになり、健康な人と同じ生活を送ること」です。発作治療薬で症状をしずめるだけでなく、喘息の長期管理薬を使用して発作が起こらないようにする必要があります。

Q：喘息は治るの？ふだんは治っているの？

A：喘息の気管支はいつも炎症をおこしている状態で、ちょっとした刺激（アレルギー・風邪・花粉・気候の変化など）でも過敏に反応して狭くなってしまいます。皮膚がやけどをしてひりひりしている状態に似ています。

一定期間症状がなく発作もないことを「完治」ではなく「寛解」と言います。

1度発作を起こすと、ピークフローの改善や発作治療薬の使用頻度の減少に半年かかると言われ、気道の過敏性が改善するにはそれ以上の期間が必要と言われています。ですから、「発作を起こ

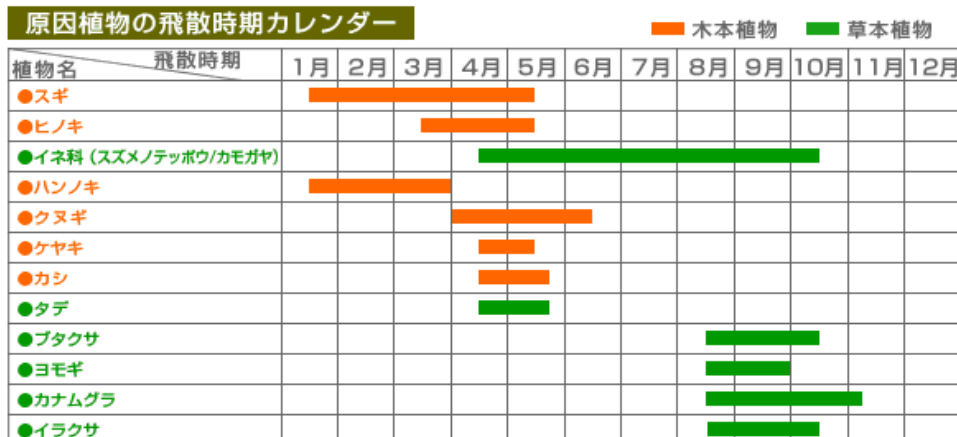


さないこと」が重要です。

発作の予測をするために、ピークフローを付けたり、自身の発作を起こしやすい季節には予防をすることで発作を起こさないことが大切です。

花粉の飛散を予測して発作予防をしましょう！

2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。



<花粉症の予防エトセトラ>

①マスク

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。風が強いと鼻の中に入る花粉はマスクをしていても増え、効果は減弱するといった報告もあります。

②うがい

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。

外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。

③洗顔・帽子

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

頭の花は、帽子などで避けることが可能です。

④服装

花粉飛散している時の外出時には毛織物による上着やコートは避けたほうが良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。

⑤メガネ

メガネは花粉の飛散の多いときには、目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができますが、眼の症状をどの程度弱くすることができるのかは明らかではありません。