

秋の

[特集]気管支喘息  
心地よい季節の思わぬ落とし穴!?

# 気管支喘息

きかんしぜんそく

「子どもの頃になるもの」そんなイメージが持たれている気管支喘息ですが、最近では大人になってからの発症も珍しくなく、特に高齢者の方にとっては危険な病気といえます。秋は、四季のなかでも発症リスクが高まる季節。「自分には関係ない」と考えないで、しっかりと予防・対策を心掛けましょう。

## 気管支喘息とは?

気管支喘息(喘息)は、空気の通り道である気道(気管支など)に慢性的な炎症が起こることによって、呼吸がしづらくなる状態を繰り返してしまう病気です。咳や喘鳴(呼吸をするときにゼイゼイ、ヒューヒューと音がする)といった症状が代表的なものとなります。

「子どもの頃になる病気」というイメージがあるようですが、実は大人になってから発症するケースも少なくありません。喘息発作は重症化すると、呼吸ができなくなるほどの症状を引き起こす、とても怖い病気です。子供から大人まで注意が必要な病気です。しっかりと予防・対策を行いましょう。



## こんな症状は要注意!

- ◆咳が長引いている(2週間以上)
- ◆運動後に咳がとまらない、息苦しい。
- ◆呼吸時に喘鳴の症状がでる。
- ◆夜間や早朝に、咳や喘鳴症状がでる。

このような症状が続いている方は、医療機関ですぐに受診しましょう。症状がおさまったからといって放っておくと、炎症悪化によって次にはさらに症状が重くなることもあります。

## 気管支喘息の主な原因

初めに書きましたように、気管支喘息は気道の慢性炎症によって引き起こされますが、炎症が起こるメカニズムは、次の二つに大別されます。

### アレルギー反応による発症(アトピー型)

子どもの気管支喘息に多いのがこちらのタイプです。ダニやホコリ、花粉といった特定の抗原が気道に入ってくる際に、過剰な免疫反応が起こり、症状を誘発します。発作の出やすい時期や時間があります。特に明け方は出やすくなります。

### アレルギー反応に起因しない発症(非アトピー型)

大人になってから発症する場合は、こちらが原因となっていることが多いです。非アトピー型といわれるもので、炎症を引き起こす原因としては風邪やストレス、タバコ、排気ガスのほか、この時期ならではの特徴である急激な気温変化やウイルスの流行も挙げられます。

これらの要素が複合的に作用すると重症化する恐れもあるので、秋は四季のなかでもとくに注意が必要といえます。

原因	
アトピー型	ダニ、ホコリ、ハウスダスト、ペットの毛、花粉 など
非アトピー型	ストレス、タバコ、排気ガス、気温変化、ウイルス など



こんな症状ありませんか??

## 予防・対応策

### アレルギーの除去

ホコリやダニ、花粉などを極力減らすことが重要。こまめな掃除を心がけましょう。

### 気候変化に対応

秋はとくに日中の温度差が激しいので、衣類や防寒対策などで、常に体温を調整してください。

### マスクをつける

冷たい乾いた空気を直接吸わないようマスクをつける。

### 手洗い、うがい

ウイルスによる喘息対策としては、やはり手洗い、うがいが必要。

### ストレスをためない

大人の場合、ストレスも誘発要因となるので、ストレスをためない生活を心掛けてください。運動などで気分転換を図る場合、あまり激しい運動ですとかえって発作の引き金になりかねないので注意が必要です。

気管支喘息は、加齢とともに発症リスクが高まる病気でもあります。高齢者の方は特に注意し、気になることがあれば、すぐに最寄りの医療機関に相談しましょう。(監修:内科 高橋 泰)

