

12月号

病院がつくった健康情報サイト

## みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2022年12月1日



その咳、風邪じゃなくて喘息かも…？！

## 冬の季節、気を付けたい喘息について



## 喘息の種類と成人発症喘息について

喘息は、遺伝的要因、アレルゲン、喫煙、ストレス、大気汚染などが原因で、空気の通り道である「気道」が炎症を起こし、狭くなって空気が通りにくくなり、咳や喘鳴（ぜいめい）をきたす状態です。子どもの病気と思われがちな喘息ですが、実は大人になってから突然発症することもあります。

小児期に発症する喘息の多くはアトピー型で、花粉などに対するアレルギーのため季節性の変動があり、春や夏に悪化しやすい特徴があります。多くは軽症で、およそ70%は成人までに寛解し、再び症状が出ても気道炎症を抑える吸入ステロイドが効きやすいという特徴があります。

一方で、大人になってから発症する喘息は、タバコの煙やカビ、ウイルスなどの刺激による「自然免疫」が関係する喘息が多く、罹患すると重症化する恐れもあります。吸入ステロイドに対して抵抗性であることも少なくなく、治療にも特別な配慮が必要ですが、咳などの症状が続いていても喘息であることに気が付かず、風邪薬などで凌いでしまい悪化してしまうことも少なくありません。

また70代以上の高齢者の方は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や心臓病など他の病気との合併が多くなります。特に同じ呼吸器疾患のCOPDを合併すると喘息が重症化しやすく、呼吸機能が著しく低下してしまうため注意が必要です。



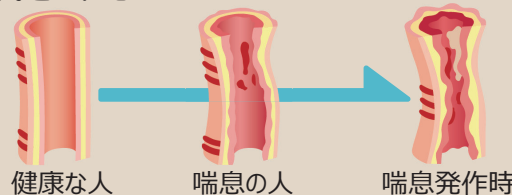
## 喘息の治療

基本的に薬での治療を行います。喘息の治療は、発作時にそれを鎮めるための「発作治療」と、発作を起こさないように予防するための「長期管理」が重要です。

喘息の方の気道は症状がないときでも常に炎症を起こしており、そうでない方に比べて気道が狭く空気が通りにくくなっています。

発作が起きた時だけ薬を使っていると気道がますます敏感になり、発作を繰り返すという悪循環に陥り喘息の難治化に繋がります。発作を起こしていない時でも治療を行い、継続することが非常に大切です。

## 気道の状態



健康な人

喘息の人

喘息発作時

喘息治療は、日々の咳や息ぎれなどの症状を緩和、睡眠の質の向上などのQOLを向上させ、健康な人と変わらない生活を送れるようになることが目標です。そのためには専門医による適切な診断と、治療の継続が非常に重要になります。長引く咳や息苦しさ、喘鳴などがある場合はお近くの呼吸器内科をご受診ください。

監修：川崎幸クリニック 呼吸器内科医師 青島 正大



喘息の解説動画も絶賛公開中です！みんなの健康塾ちゃんねるよりご覧ください！

イラスト出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ） ホームページ [https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/illust\\_dl/index.html](https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/illust_dl/index.html)

ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み 電話番号が変わりました！

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）



# 2023 CALENDAR

みんなの健康塾ちゃんねる



January 1 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

February 2 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

March 3 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April 4 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

May 5 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

June 6 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

July 7 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August 8 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September 9 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

October 10 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November 11 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

December 12 

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						