

喘息との正しい付き合い方

ドクターズコンテンツシリーズ #31

はじめに

喘息と聞くと、呼吸が苦しくなって咳が出るような発作をイメージされると思います。多くの方が、このような発作がない時は「喘息が良くなった」と誤解されています。

しかし、このような発作は喘息全体で見ると氷山の一角で、その下には「気道の炎症」という氷山の本体が隠れています。



Doctor

たけもとクリニック

たけもと まさおき
竹本 正興 先生

「症状が落ちついた＝喘息が治った」ではありません

喘息は、高血圧や糖尿病と同じように、**長期的な治療が必要な慢性疾患**と考えましょう。

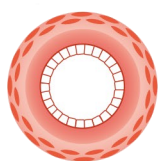
！ 放っておくとどうなるの？

咳などの症状がなくなっても気道の炎症はまだ治っていません。そうとは知らずに治療を中断してしまうと、気道の炎症は進行し、また発作を起こしてしまいます。

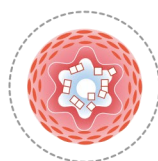
喘息の人の気道はヤケドを起こしているようなもの

正常な状態

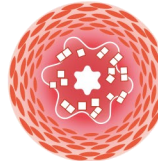
喘息患者の気道



発作が起こっていない時
(気道は炎症を起こしている)



発作が起こっている時
(気道はさらに狭くなる)



気道のリモデリング状態
(気道が狭い状態で固定される)

やけどをして炎症を起こした皮膚が治る過程で硬く厚くなるのと同じように、気道の炎症の治療をくり返すと気道の壁はどんどん分厚くなっていきます。この状態を放置し続けると空気の通り道である気管支の穴が狭い状態で固定されてしまい、空気が入りにくくなってしまいます。

この状態を「気道のリモデリング」と言います。

気道のリモデリングが起こると発作が起こりやすくなる、薬が効かなくなるなど、喘息の難治化につながります。

喘息を上手にコントロールしよう

吸入ステロイドとの付き合い方

現在の喘息治療で基本となるのは吸入ステロイド薬です。吸入ステロイドは、炎症を抑える作用が強くさまざまな病気の治療に使われています。即効性はありませんが、使い続けることで気道の炎症を改善させ、発作が起こりにくい状態を維持できるようになります。吸入ステロイドが使われるようになってからは喘息で亡くなる方が減るなど、喘息の治療は大きく進歩しました。

吸入ステロイドは安全なの？

ステロイドと聞くと「副作用が心配だから使いたくない」という方もいるかもしれませんが、喘息の治療に使うステロイドは薬剤が気道に直接届くため、ステロイドの量はごくわずかです。全身の副作用が起こる危険はほぼありません。

ただ、吸入ステロイドは、吸入する時にステロイドが直接付着する口腔内や喉まわりに、咽頭痛、声がれ、口腔カンジダ(白い口内炎のようなもの)といった副作用が起こる場合もあります。このような副作用は吸入後のうがいや吸入補助器具を使うことで予防できます。

症状がなくなっても薬を続けよう

気道の炎症は症状がない時でも残っているため、**症状がなくなっても薬を続けることが重要**です。長い間、治療を続けるのは大変ですが、喘息がコントロールできる状態が続けば吸入ステロイドの減量や中止が検討されます。それまでは、生活環境を整えながら治療をしっかり行っていきましょう。

目標は「よい状態」を長く継続させること

喘息は慢性疾患ですが、適切な治療を続ければ症状をゼロにすることも可能です。高血圧の人が薬でコントロールできるように、喘息も治療を続けて症状がよくなっていけば薬の減量や中止にもっていかれることもできます。

よい状態を保ち、健康な人と同じような生活を送ることが治療の目標となります。この目標を達成するためにも、定期的な検診や治療を行っていきましょう。

iTICKET



ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも...

- 身近なものが喘息の引き金に
- 吸入ステロイドとの付き合い方
- 日常生活で気をつけること

など掲載中!

アイチケット広場



パソコン



スマホ



ケータイから

<http://park.paa.jp/>