

気 管 支 喘 息 に つ い て

気管支喘息にたくイメージはどんなものでしょうか。

息ができない、吸うことも、吐くこともできない。周りの人も見ていて切なくなってくる。呼吸がスムーズにできないということは人間の苦しみのなかでもかなり高位にくるものです。

ただし、今日では気管支喘息の概念の変容、治療薬の進歩により、気管支喘息のコントロールは格段によくなり、普通の人と同じ寿命を全うできる時代になりました。

喘息発作を誘発するパターンにはいろいろあります。風邪は治ったのに咳が持続してなかなか治らない、飲酒後や、運動後にゼーゼーするなど経験したことはないでしょうか。また、特定の薬を服用すると発作が誘発される場合や、ソバなどの食物摂取で起こる場合もあります。

そもそも薬が効くようになったのは気管支喘息の概念の変化にあります。以前は気管支が急に収縮し狭くなる疾患であると考えられていましたが、それではなく気道の慢性的な炎症が原因であることがわかりました。その炎症を改善させればよくなることがわかり、直接気道の炎症をとるのに最適な吸入ステロイド薬が治療の中心になりました。

これにより気管支喘息に福音がもたらされました。わたしたちはいい時代に生きていると言えます。

吸入ステロイド薬を中心に、気管支拡張剤との合剤や、抗アレルギー剤（抗ロイコトリエン薬）等の使用により、かなりのケースでコントロールできるようになりました。

さらに最近ではアレルギー機序が解明されてきて、アレルギーの初期段階をブロックする薬（生物学的製剤）の登場により、難治性喘息もコントロールできるようになってきました。

皆さんももし気管支喘息かなと思ったら、ぜひ呼吸器科受診をおすすめいたします。苦しんでいる必要は全くありません。

また、高齢者や重喫煙者で労作時に呼吸が苦しくなるという方もよくおられます。

この場合は気管支喘息よりは COPD（肺気腫）や肺線維症（間質性肺炎）であることが多いようです。

このような方も呼吸器科受診をおすすめいたします。



（呼吸器内科 科長 穴沢予識）



図解ですぐわかる自力で改善!
中性脂肪&コレステロール
栗原毅(河出書房新社)

数値高めの中性脂肪、コレステロール。まだ病気ではありませんが、放っておけば怖い病気に進行していくアラームです。



ぐっすり眠る習慣
白濱龍太郎(アスコム)

睡眠は量より質。「質」は「習慣」から作られる。正しい習慣で、ぐっすり眠れる日々を手に入れましょう。



1日1杯血液のおそうじスープ
栗原毅(アスコム)

1日1杯飲むだけで血流がよくなって、体の不調が自然と改善していく。そんな理想のスープを考えました。



最近、飲みすぎてるなと思ってる人のお酒の減らし方
成瀬暢也(ナツメ社)

お酒を飲むすべての人が対象で、お酒に関して何らかの問題を自覚している人、予防したい人に有用な1冊です。



しつこい坐骨神経痛腰痛は
足首テーピングでよくなる
萩原祐介(河出書房新社)

しつこい坐骨神経痛・腰痛は、原因が“足首のゆるみ”にあるかもしれません。



ついイラツときても感情的に
反応しない方法を1冊にまとめてみた
和田秀樹(アスコム)

「いつも心穏やかな自分でいたい」そんなあなたに朗報です。怒りは3秒で消えます。

お 勧 め の 一 冊

「心がラク」がずっと続くヒント

皆さんは、急に何もしたくないという気持ちになった事はありませんか。変化の激しい今の社会に合わせて生活をしていると、自分では気づかないうちにいろんなことを頑張りすぎてしまう、または自分以外の人に合わせて「いい人」になりすぎてしまうなど、心が疲れてしまうこともあると思います。

この本では心が疲れている時に「うつな気分」を和らげ、「心を休ませる・心を軽くする・心を楽しませる・心をタフにする」というアドバイスの元、自分を休ませる方法のヒントを教えてくださいます。

実際に読み進めていくと、心がずっと軽くなり悩んでいたこともちっぽけな事に感じられました。日常の疲れを感じている方はもちろん、忙しい毎日を過ごしている方達にも読んでいただきたい1冊です。



(放射線科 鈴木梨紗)

【お知らせ】

会津にも花の便りが伝わる今日この頃となりました。今年の冬は雪が少なかったですが、寒さは厳しく感じました。ゴールデンウィーク明けから、新型コロナウイルス感染症が5類対応となりますが、それに伴い当院も「ガーベラの会」「あづまっぺ」「ウィッグ説明会」を開催したいと思えます。3年間実施できませんでしたが、患者さんからのご要望の声も聞かれたため、開催に向けて準備を進めております。準備が整い次第ポスターを掲示致しますのでご覧ください。皆さんのご参加をお待ちしております。

(がん相談支援センター 古沢しのぶ)