KYOTO MEDICAL ASSOCIATION
BeWell
医師会からの健康だより
■発行／京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識
VOL.44

「ヒューヒュー」「ゼェーゼェー」と独特の息遣いが特徴の気管支ぜん息。
喘息はせきやたん、呼吸困難などの症状を引き起こします。近年の薬の改良により発作をコントロールできるようになりましたが、対応を間違えれば死にも至る恐い病気です。
今回の『BeWell』では、そんな気管支ぜん息の話題を大人と子供の両視点から紹介します。

成人の気管支ぜん息

小児の気管支ぜん息

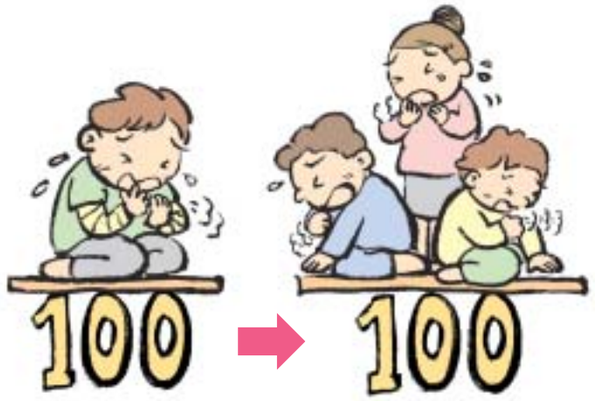
成人の気管支ぜん息

気管支ぜん息の原因は･･･
ぜん息で死ぬなんてことは･･･
治療方法は･･･
ぜん息に関する基礎知識を
ご紹介します。

成人のぜん息は高年齢になってから発病することがあります。

感染症の減少とともに増える アレルギー体質？

最近の日本では清潔思想がゆきわたり、砂場で泥だらけで遊ぶ子供たちや、青い鼻汁を出し、それを衣服で拭くために袖をピカピカに光らせている子供たちはいなくなりました。以前は感染症が生活していく上で優位を占めていたのです。感染症が優位であると相対的にアレルギーが起こりにくいという説がありますが、抗生剤の開発、日常生活の向上、感染防御の意識の普及とともに感染症は減少してきました。相対的に、アトピー性皮膚炎・花粉症・ぜん息などのアレルギーの関係する病気が増加傾向を示しています。気管支ぜん息は約40年前には100人に1人でしたが、最近は3人まで増加しています。



気管支ぜん息は、気道の炎症が原因なのです。

近年の医学の進歩とともに、ぜん息の病態が好酸球という白血球の関与する慢性の気道炎症であることが明らかになってきました。ぜん息というと、夜間に呼吸困難を起こす病気で、これまでは気管支を拡げる薬剤が治療薬の主役と考えられてきました。しかし、慢性の気道炎症が病気の本体であるということが明確になるとともに、気道の炎症を抑える薬剤が主役となり、気管支を拡張させる薬剤は、症状を軽くするのに必要なものとの位置づけがされるようになってきています。ぜん息はせき・たん・呼吸困難などの症状で患者さんを苦しめる病気です。今回は皆さんにぜん息についての一般的な知識について解説します。

ぜん息に関するクイズです。○か×で答えて下さい。

（答えは次のページ）

Q1）ぜん息はアレルギー体質の方が罹患する病気である。

Q2）ぜん息で死ぬことはない。

Q3）ぜん息の方が市販のカゼ薬を服用しても危険はない。

Q4）ぜん息の発作は夜間によく起こる。

Q5）ぜん息の方は無症状になったら治療を中止してもよい。

正しい認識と対処でぜん息と向き合い、根気よく治療を継続させましょう。

それでは、項目ごとに簡単に説明します。

A1 答え(×) 気管支ぜん息の発症には様々な要因が関係するのです。

小児ぜん息の場合、アレルギー体質の方が多いのは事実です。しかし、成人ぜん息の56%は成人になってから発症したと考えられています。そして、総数の約20%の方には全くアトピーの要因を見出せません。成人ぜん息の場合は、アレルギー体質だけでなく、カゼ、インフルエンザなどの気管・気管支の感染症、天候・気圧・気温の変化、運動、ストレス、環境因子（大気汚染、タバコの煙、ペット、室内塵など）が関係するものと考えられています。

A2 答え(×) ぜん息を甘くみないで！適切な判断で対処しましょう。

ぜん息で死亡される方は存在します。1990年頃は人口10万人当たり5人でしたが、気道炎症を治療する抗炎症薬（吸入ステロイド薬など）が治療に導入されるようになってから、とくに1998年は5,080人、2000年は4,427人、2002年には3,739人、2004年には3,243人と急激に減少してきました。しかし、ぜん息は対応を誤ると死に至る病気であることに間違いありません。死亡する原因は、診断の遅れによる抗炎症薬の未使用、気管支拡張薬のみの治療による気道炎症の病態の進行、呼吸機能の低下に対する“なれ”による治療開始の遅れ、酸性鎮痛解熱薬（NSAIDs）による重症の薬剤ぜん息、高齢者や愛煙家によく認められるCOPD患者が呼吸器感染症を起こした時などが挙げられます。

A3 答え(×) 誤った認識が死に至る原因となります。

市販のカゼ薬、鎮痛剤などにも含有されていることの多い酸性鎮痛解熱薬には、アスピリンだけでなくインダシン、ボルタレン、ロキソニン、ポンタールなど多くの種類があります。これらの薬剤だけでなく、食用黄色4号で代表される食品の色素や防腐剤を含有する食品などを内服・摂取することにより、ぜん息患者の一部の方で激しいぜん息発作をおこし、時には窒息死することがあります。また、目薬（ベーター遮断薬）や痛み止めの貼付薬も油断できません。発生頻度は成人ぜん息患者の約10%に認められますので、決して稀なことではありません。アスピリンぜん息という名前のためにアスピリンさえ注意すればよいと誤解している方も少なくありませんが、ぜん息のある方は、この系統の薬剤、色素などを使用することは、大変に危険なことと理解しておいてください。また自然界のサリチル酸化合物を含有している食品の多量摂取や、黄色く着色された漬物、赤く着色されたタラコなどにも注意が必要です。無着色の食品を選んでください。

A4 答え(○) 夜間の発作原因は、ホルモン作用と気温の低下。

ヒトのからだには自律神経系が発達しており、昼間は交感神経系が、夜間は副交感神経系が優位に働いています。それとともに、副腎より分泌されているコルチゾール（ステロイドホルモン）にも日内変動が見られます。コルチゾールは、明け方より分泌が多くなり、朝から夜にかけて減少していきます。ステロイドホルモンは発熱・低血糖などのショックに耐えられるように生理的に分泌しているホルモンですが、ぜん息患者の場合には、気道の炎症を抑え、気管支を拡げる作用があります。コルチゾールの値が夜間に低いことが、ぜん息の起こりやすい一因となっています。気管支は3度C以上の気温の低下に敏感に反応しますが、明け方に気温が低下することも関係しているといわれています。また、発作の引き金となるハウスダスト・カビなどの空中に漂う粉塵が寝静まると降下してくることも関係していることがあります。ぜん息の場合は、夜間の対策が重要です。

A5 答え(×) 急な発作に気をつけながら根気よく治療しましょう。

ぜん息は慢性の気道炎症が病気の主役です。火種があると考えてください。このために完治は難しい病気なのです。症状はなくても、病態はゆっくり進行しますので、気づかないうちに気管支は狭くなり、もとの状態に戻りにくくなることがおこります（リモデリングといいます）。病態が少しずつ進行しますので、呼吸機能が低下しても“なれ”のため感じません。このため、かぜなどで急に発作が起こったときに体が対応できず、ぜん息死の原因となります。ぜん息の場合は、根気よく気道の炎症を抑える治療を継続し、寛解にもちこむまで頑張らなければなりません。

◎おわりに

長引く“せき”軽視は禁物！

成人ぜん息は長引く“せき”で発症する方が極めて多い病気です。カゼの“せき”は長く続いても10日以内で軽快します。もし、“せき”だけが2週間以上続くようであれば、呼吸器内科の専門医を受診されることをお勧めします。とくに高齢者の場合には、肺炎などの余病が発見されることもあります。たかが“せき”ですが、軽視は禁物です。

小児の気管支ぜん息

ついさっきまで元気に走っていた子供が
急に発作に‥‥！ なぜ、どうして？
気管支ぜん息の発作はどのようにして
起こるのでしょうか。

ぜん息の原因は、普段から起きている気管支内の炎症が刺激されたものです。

元気な時でも気管支の中では、すでに反応が起きています。

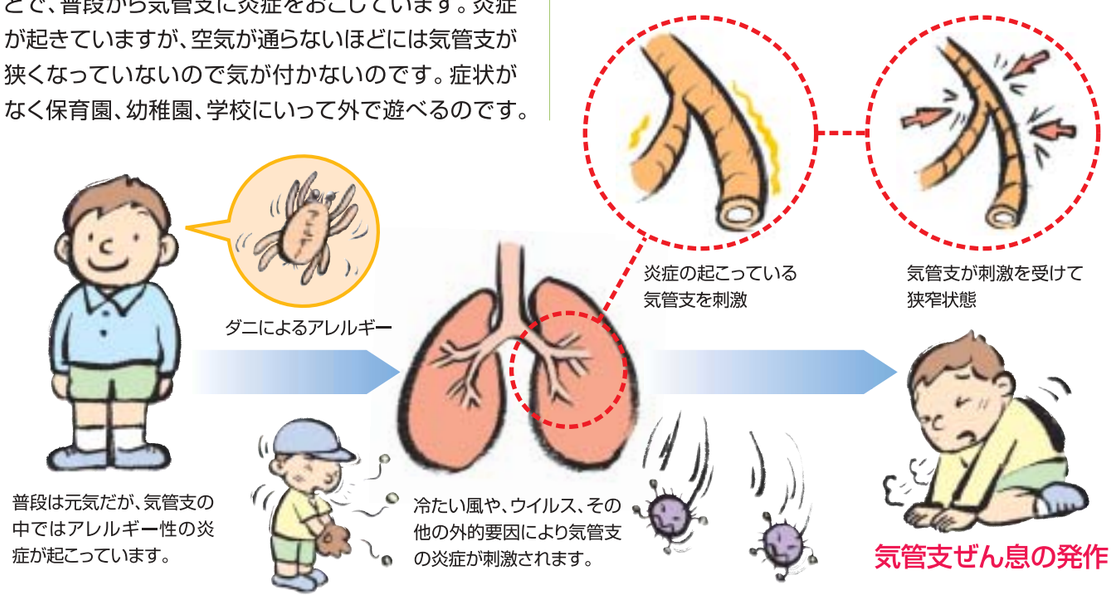
気管支ぜん息は発作性に喘鳴（ゼーゼー）を伴う呼吸困難をくりかえす病気です。小児の場合は発作がないときには比較的元気な子どもが多いので、発作がでているときだけ気管支に障害がおきていて、普段は何ともないようなイメージがあります。気管支ぜん息がアレルギーでおこることはよく知られていますから、発作がでたときだけなんらかのアレルギー反応がおきているのだと考えられがちです。しかし、実際は気管支のアレルギー反応は発作のない、元気に走り回っているときにおこっているのです。

気管支ぜん息のこどもは、アレルギー体質。原因はダニ！

日本人の小児の喘息では高率にダニに対するIgE抗体というアレルギー反応を引きおこす抗体が検出されます。この抗体に呼吸で吸い込んだダニがくっつくと体の中でマスト細胞やリンパ球と呼ばれる細胞から炎症をおこす物質が放出され、気管支に炎症がおきます。ダニは家にも学校にもどこにでもいます。頑張って掃除をするのは大事なことなのですが、残念ながらダニをゼロにはできません。そのダニを我々はいつも気管支に吸い込んでいます。アレルギーのない人にはなにもおこりませんが、ダニアレルギーがあると気管支にアレルギー性の炎症をおこします。つまり、気管支ぜん息の子どもは普段からダニを吸い込むことで、普段から気管支に炎症をおこしています。炎症が起きていますが、空気が通らないほどには気管支が狭くなっていないので気が付かないのです。症状がなく保育園、幼稚園、学校にいって外で遊べるのです。

生活環境が引き金となって発作を引き起こします。

そういった炎症がおきた気管支を抱えていますので、風邪を引いたとき、花火や線香のけむりを吸い込んだとき、冬の日に運動をして冷たい空気を吸い込んだときなどには、風邪のウイルスやけむりや冷たい空気が、炎症をおこしている荒れた気管支を刺激します。そうすると傷口に水がしみるのと同じで気管支が刺激を受けて狭窄（「キュッとちぢまる」ことをイメージして下さい）してしまいます。すると空気が通らなくなって、細い気管支を空気が無理に通っていこうとするため、笛を吹くと音が出るのと同じ原理でひゅーひゅー、ゼーゼーという喘鳴が出現し呼吸が苦しくなってしまいます。これが気管支ぜん息の発作なのです。



KYOTO MEDICAL ASSOCIATION
Be Well
医師会からの健康だより
■発行／京都府医師会
これだけは知っておきたい健康の知識
VOL.44

発作が起きない体力づくりで、制限のない生活を目指しましょう。

生活環境が引き金となって発作を引き起こします

気管支ぜん息の発作をおこす引き金は、炎症をおこした気管支を刺激するものであれば何でもかまわないのです。たとえば犬、猫、ハムスターなどにアレルギーのある人はこういった動物と接触するとアレルギー反応で気管支が普段よりもいっそう強い炎症をおこして、ぜん息発作がおきます。でも、風邪を引いたときにぜん息発作がでるのはアレルギー反応ではなく、気管支へのウイルスの刺激なのです。アレルギー反応よりむしろこうした外的刺激が気管支を刺激してぜん息発作を引きこすことのほうが多いのです。ですから、気管支ぜん息の治療は普段からおきている気管支の炎症をきちんと治して、多少の刺激では発作がおきないようにすることが大事なのです。

多少の刺激でも発作がでない身体づくりが大切です

風邪を引くとぜん息をおこしてしまうので風邪を引かないようにとそればかり注意しておられる親御さんがおられます。でもそれは傷口に水がかかるとしみるので、水がかからないようにしているのと同じなのです。傷を治さないと根本的な解決にならないように、気管支ぜん息も気管支の炎症を治すことが大事なのです。もちろん、発作がでたときは気管支拡張剤を使って気管支を充分に拡げて空気を通すことが必要です。でも、もっと大切なのは普段から気管支の炎症を治療して発作がでないようにすることなのです。

かかりつけ医の指導のもと適切な治療を施しましょう

気管支ぜん息では、気管支の炎症の強い人ほどちょっとした刺激で発作がでてしまうので発作の回数も多くなりますし、発作の程度もひどくなります。この発作の頻度と強さに応じて適切に炎症を抑えていくことが大切です。小児の気管支ぜん息の治療は近年進歩しており、アレルギーの炎症を抑えるロイコトリエン受容体拮抗剤という内服薬や、吸入ステロイドなどが登場し、一昔前に比べて気管支喘息のコントロールは格段に良くなっています。

風邪を引かないように外出を控えるとか、運動するとゼーゼーいうから運動制限をするとかではなく、適切な治療を受けて制限のない生活をしましょう。気管支喘息はきちんと治療すれば、基本的に運動制限や学校生活の制限などの必要がない病気です。ただし、アレルギーの炎症を抑えるのは時間のかかる治療です。発作がでなくなった後にも月単位、年単位の気長な治療が必要です。かかりつけ医とよくご相談されて適切な治療を受けるようにしましょう。

京都府医師会
〒604-8585 京都市中京区御前通松原下ル TEL:075-312-3671（代表）
＜ホームページ＞http://www.kyoto.med.or.jp ＜E-mail＞kma26@kyoto.med.or.jp
●発行 SPRING 2007●