# 第５回 耳より健康塾

包括支援センターより

今回は「気管支喘息」について、新杉田地域ケアプラザの協力医である渋谷医院の澁谷泰弘医師にお話しをうかがいました。

## Dr．澁谷の「気管支喘息とは」

皆様こんにちは、今回は気管支喘息についてお話します。子供から高齢者に至るまで様々な世代で基礎疾患となる病気です。空気の通り道である気道が何らかの理由で炎症を起こし、気道粘膜が腫脹し狭くなることで呼吸困難や咳・痰など自覚症状を認めます。この状態が良くなったり悪くなったりを繰り返すと慢性炎症状態となり発病します。一時的な我慢で改善し初期の喘息に気付かれないこともありますが、何度か同じような症状を自覚するエピソード（季節性・感冒後など）を持たれている方が多い病気です。

小児喘息の多くは幼少期にアレルギー素因やウイルス感染により引き起こされ、適切な治療を行えば60～70%は治癒する可能性があります。ただし30～40%の小児喘息はそのまま成人に移行しますので注意が必要です。また一度治癒したと判断されても、思春期以降に再び発症する可能性が30%前後あります。母子手帳などに小児期の記録を残しておくことは重要です。成人になり気管支喘息を発症する方も珍しくありません。最近では高齢になってからの発症数が増加傾向にあり、治療に難治する事もあります。高齢発症の喘息は、正しい診断がつかずに数十年経過していることも多く、疑わしい症状（長引く咳、呼吸困難感の日内変動）があれば呼吸器内科医にご相談下さい。

治療方法はこの25年で進歩しました。特に成人喘息は、吸入ステロイドを中心とした治療法により喘息死亡者を減少させることに成功しています。しかし高齢者の喘息関連死亡者は減少とは言えず注意が必要です。新型コロナウイルスでも980名程の国内死亡者（2020年６月末日現在）が発生し、海外では生活習慣病のほか気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患が危険因子であるとされています。今後、感染者数が増えればコントロール不良な喘息やCOPD患者さんでは重症化のリスクになると予想されます。2020年秋以降の新型コロナウイルス第２～３波はインフルエンザ流行期に重なる可能性もあり、冬場は例年以上に予防接種や手洗いマスク着用の習慣を徹底し、季節の変わり目に喘息発作が起こらないよう注意しましょう。

以下に患者さんからよく聞かれる質問をまとめました。参考にして頂ければと思います。

毎日治療を継続して健康な人と変わらない日常を送れるよう主治医の先生と一緒に頑張りましょう。

### Q1：長引く咳の症状がありますがこれも喘息でしょうか？

発熱・感冒症状なく咳が３週間以上続く場合には、咳喘息という喘息の前段階となっている事があります。
吸入ステロイドや気管支拡張薬が有効の可能性があります。

### Q2：もう咳や呼吸苦を感じないけど、薬をやめてはだめですか？

抗炎症治療薬（吸入ステロイド等）を不十分な治療途中で中断すると炎症が再燃して喘息を悪化させます。
血圧の治療で血圧が下がった後も正しい範囲におさまるよう薬を飲み続けるように、抗炎症治療を継続して呼吸機能や呼気一酸化窒素の測定など行い、治療薬の減量や中止を判断する必要があります。

### Q3：症状がある時だけ気管支拡張薬を吸えば何とかなるからそれでもいいですか？

絶対にダメです。症状はよく氷山に例えられ、喘息の病態の一角に過ぎません。
その場しのぎの治療を繰り返すと将来呼吸機能の低下が生じ、通常の喘息より更に悪化した病状へ進行してしまう可能があります。

【渋谷医院副院長　澁谷泰弘 医師】