

### 特集 気管支喘息①

喘息はのどがゼイゼイ鳴ったり、咳や痰が出たりして、呼吸がしにくくなる病気です。呼吸時の空気の通り道である気道（気管支など）が、炎症を起こして狭くなり、空気の流れ（気流）が制限されることにより起こります。

アレルギー（原因抗原）を特定できるアトピー性喘息とアレルギーを特定できない非アトピー性喘息の2つのタイプがあります。喘息発作を引き起こす原因は異なりますが、症状、治療方法は同じです。

症状	喘鳴（のどがゼイゼイ、ヒューヒュー鳴る）、呼吸困難、発作性の激しい咳・痰、急に動けなくなる、胸の痛み、動悸・息切れ、背中中の張り、空咳など	
原因	アレルギー(原因抗原)	ハウスダスト、ダニ、花粉、動物の毛、食物 など
	アレルギー以外の誘因	タバコの煙、香水などの強いにおい、過労・ストレス、運動、風邪などのウイルス、気温・湿度の急激な変化、大気汚染 など
特徴	一般的に使用される解熱鎮痛薬が、ひどい発作を引き起こすこともある(アスピリン喘息)。内服や注射だけでなく、坐薬や湿布でも発作を誘発するので注意。	
	●気道の慢性炎症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつも気道に炎症が起きている状態。気道が過敏になる。</li> <li>・炎症がくり返し起きると、気管支壁が厚く硬くなり、痰も多くなる。 →気流が制限され、呼吸困難になる。</li> </ul>
●気道閉塞	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気管支を取り囲む筋肉がちょっとした刺激で収縮し、気道が狭くなる。 →呼吸が苦しくなり発作を起こす。</li> </ul>	
	●気道過敏症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な人なら反応しないような弱い刺激に対しても敏感に反応して収縮する。</li> <li>・過敏性が高いほど喘息は重症となる。時には窒息死する危険もある。</li> </ul>



重症度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己管理するために、喘息の状態がどの程度悪いかわかることが必要。治療薬を選ぶ目安にもなる。</li> <li>・症状の出現頻度や程度、ピークフローメーターの測定値の分析などにより、「軽症間欠型」、「軽症持続型」、「中等症持続型」、「重症持続型」の4つに分類される。</li> </ul>
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、飲酒を避ける。</li> <li>・感染症（風邪やインフルエンザなど）を避ける。</li> <li>・食生活に気をつける：アクの強いもの（タケノコ、ヤマイモなど）や、刺激の強いもの（香辛料など）を摂りすぎない。</li> <li>・ストレスをためない。</li> <li>・肥満に注意する。</li> <li>・水泳、ウォーキング、サイクリングなどで、心肺機能をアップする。</li> </ul>



喘息は呼吸困難によって死亡することもある病気です。正しく診断し、治療を行うことが重要です。まだ診断を受けたことがない人は、気になる症状を放置せず、医師に相談してください。

また治療中の人でも、症状がおさまらず、横になると息苦しいほどであれば、すぐに受診しましょう。(北西)

### 今月の小ネタ

#### チョコレート



子どもから大人まで大人気のお菓子、チョコレート。原料であるカカオ豆はポリフェノールやミネラルなどを含むため、近年、健康によい食べ物としても注目されています。

#### ＜カカオ豆に含まれる主な成分とその効能＞

- カカオポリフェノール
    - コレステロールの酸化を防いで動脈硬化の進行を抑える。
    - アレルギーの原因となる活性酸素を除去し、アレルギー症状を軽減する。
  - テオブロミン
    - 脳を刺激して集中力や記憶力を高める。自律神経を調節し、緊張やストレスを和らげる。
  - リグニン
    - 食物繊維の一種。便通を良くし、肥満や大腸がんの原因になる便秘を予防する。
- その他、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類も含む。

チョコレートにはたくさんのカカオ豆が使われますが、糖分や植物性油脂を加えているため食べすぎには注意が必要です。健康にはカカオ成分を70%以上含むものがよいといわれています。今年のバレンタインデーにはカカオ成分を多く含むチョコレートを選んでみてはいかがでしょうか。(福村)