

Leap 診察室 vol.22

●教えてくれたドクター

鹿児島県保険医協会会員
鹿児島市 高見馬場さじま内科
貴嶋宏全先生



鹿児島県の喘息死

最近では治療の進歩のため喘息は死にいたるような病気ではなくなりりましたが、鹿児島県の喘息死者数(対10万人)は毎年全国ワースト5に入っています。(図1)
全国的に見てもけっして鹿児島に喘息患者が多いわけでもありません。風土や県民性が関係しているかもしれません。しかし、喘息に対する認識を変えることで、悪循環から難治性となっていない喘息患者が減少し、この現状が大きく変わるのではないかと考えています。

喘息の病態

喘息の人は、下気道(のどから肺への空気の通り道)に慢性的な炎症(好酸球性炎症)があります。正常では何でもない刺激に対して炎症が増強されます。その結果、気道過敏や気道狭窄が起こり、症状を呈します。

診断は難しい?

喘息特有の、ゼーゼー・ヒューヒューという症状があれば診断は簡単です。咳だけのことや(咳喘息)、症状が乏しい場合は、診断が難しいことがあります。喘息と即診断できる検査はなく、検査結果や治療経過を総合的に判断して診断することがほとんどです。ですから、何回か通院して、やっと診断されることも珍しくありません。

原因と環境整備

アレルギー(抗原)というアレルギーを引き起こす物質の吸入や摂取、風邪などの気道感染、気温・気圧の変化、ストレス、運動によって喘息症状が引き起こされます。(明らかなアレルギーがない場合もあります(表1))
まずは、じゅうたん・枕・ふとん・ぬいぐるみ・空調のフィルターなど身のまわりをきれいにしておくことが大切です。火に油を注いで治るものも治りません。

喫煙と喘息

喫煙は喘息発作を起こしやすくさせ、喘息の治療効果も減弱します。妊婦の喫煙(受動喫煙も!)は生まれてくる子供の喘息になる確率を高めると報告されています。

小さな症状を見逃すな

慣れてくると軽いゼーゼー・ヒューヒューや、時おりの咳ぐらいは発作でないと言っている人がいますが、体の中では炎症が起こっている状態であり、軽い発作です。
自然に軽快することもあります

が、炎症は早い段階で抑えた方が短期間で十分な効果が期待できます。症状が全くなくなれば治療をやめてしまってもいいですが喘息の体質を改善させる観点からすれば治療継続した方が多い場合が多いです。特に小児喘息は治療のコントロールが悪ければ、成人喘息へ移行する確率が高まるのではないかとされています。

要は小さな症状でも悪循環におちいらないように治療を強化し、継続的な吸入ステロイドの治療を行うことをおすすめします。

火は全力鎮火

ステロイドは怖いというイメージがいまだにあるかもしれませんが、体中で作られているホルモンで炎症を抑える働きがあります。急性期の喘息治療の主役がステロイドです。例えば、燃え上がった人はいません。バケツなり大量の水をかけて鎮火させるでしょう。

喘息発作の治療はそれと同じで十分量の薬で短期に炎症を鎮圧させます。そうでなければ、治療期間は長期化し、種火は大きくなります。

グローバルな視点

多くの患者を対象とした研究成果で現時点で最良の喘息治療とされていることがガイドラインに示されています。
最近ではインターネットでガイドラインの簡易版が掲示されているサイトもあります。喘息の方は一般的な治療を知ることがとても重要です。また、セカンドオピニオンを求めることも一つの方法です。そうすることで心理的な側面が解決され治療がうまくいくことがあります。いかがでしょうか。

(表2)

自分自身も喘息の主治医

患者に喘息の知識をつけてもらい、質の高い治療で重症化しないようにしましょうという、喘息教育の重要性が叫ばれています。あらかじめ発作出現時の対応等を主治医と決めておきましょう。

(図1)

鹿児島県		喘息死亡率 年次推移			
西暦	2002	2003	2004	2005	
順位	3位	1位	1位	3位	
喘息死亡率(鹿児島県)	5.7人	6.6人	5.6人	4.4人	
喘息死亡率(全国平均)	3人	2.9人	2.6人	2.5人	

※人口10万人対

今回のテーマ

ぜんそく

自分自身も主治医です。

(表1)

吸入アレルギー

- ・カビ・ダニ
- ・動物のフケ、糞、毛
- ・ゴキブリ etc.

食物アレルギー

- ・卵
- ・そば
- ・甲殻類(えび、カニ) etc.

(表2)

財団法人日本アレルギー協会
<http://www.jaanet.org/index.html>

社会法人日本アレルギー学会
<http://www.jsaweb.jp/>

日本小児アレルギー学会
<http://www.iscb.net/JSPACI/>

zensoku.jp
<http://zensoku.jp/>

きゅうちゃん「喘息って何?」
<http://www.ds-pharma.co.jp/health/qchan/index.html>

ぜんそくタウン
<http://www.zensoku-town.jp/index.html>

リウマチ・アレルギー情報センター
<http://www.allergy.go.jp/allergy/guideline/index.html>

今回のテーマに対する疑問・質問や、ドクターに聞きたいカラダ・心の悩みなど、このコーナーではご意見を募集中です。
〒892-8505
鹿児島市錦江町8-21
E-Mail:
leap@eikou-group.co.jp
「Leap診察室」係まで
お送りいただいたメール・FAX・ハガキなどに含まれる個人情報Leap編集部が管理し、原則としてお送りいただいた企画でのみ使用いたします。