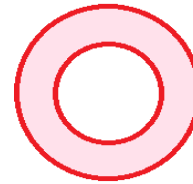


喘息ってどんな病気なの？

喘息は、気道（気管支）の慢性的な炎症によって起こる病気で、正式には「気管支喘息」と呼ばれています。気道の粘膜が常に赤く腫れ、内側が狭くなった状態になり、ちょっとした刺激にも過敏に反応してさらに狭くなって、喘息の発作が起こります。

気管支断面図



【正常】



【喘息発作時】

喘息の主な症状とは？

- ・のどが「ゼーゼー、ヒューヒュー」いう呼吸音
- ・呼吸困難
- ・発作性の激しい咳、痰
- ・動けなくなる
- ・息を吸う時、咳をする時などに伴う胸の痛み
- ・動悸、息切れ
- ・背中張り



喘息発作の原因とは？

アレルギーの原因となる物質（ダニ、ハウスダスト、ペット、花粉、食物）運動、喫煙、過労、ストレス、風邪などの感染症、大気汚染、気圧・気温の変化など様々な刺激が原因となって起こります。



発作予防と発作時に役立つ生活習慣



●きちんと薬(吸入薬、飲み薬、貼り薬)を続けましょう！

発作予防の薬ということを理解し、忘れず毎日行うことが大切です。症状がなくても続けることが喘息のコントロールのためには重要です。

●発作の前ぶれを知り、発作時に使用する薬を医師に相談しておきましょう！



●治療日誌を付けましょう！

記録することで喘息のコントロール状態が把握でき、治療の参考にもなります。

●アレルギーとなる原因（ダニ、ほこり等）を減らしましょう！ こまめな掃除。適切な除湿、換気。



●風邪やインフルエンザの予防をしましょう！

マスク、うがい、手洗いをする。予防接種を受けましょう。

●禁煙しましょう！

受動喫煙も自分が喫煙するのと同様で悪化要因です。
出来るだけ煙草の煙を避けましょう。



●生活習慣を改善しましょう！

飲酒、肥満、ストレス、睡眠不足は悪化要因です。

発作・悪化予防のためには、治療の継続と喘息の悪化要因を知り、それぞれの要因にあった対策を行うことが大切です。
ご心配なことがありましたら、ご相談下さい。

