

あじさいだより

2011年

8月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

慢性疾患について知ろう ~ Part2 ~

今回は糖尿病について紹介しましたが、今回は気管支喘息についてお話しします。

気管支喘息

喘息は、空気の通り道である気管支がアレルギーなどで炎症を起こし過敏になり、何かの刺激で腫れたり痰が出たりして狭くなり、呼吸が苦しくなる慢性の病気です。

喘息は常に症状があるわけではなく、時間(喘息の症状は夜間・早朝に出現することが多い)や体調、ストレスなどで強い発作が出たり症状がなかったりします。また、ダニの除去といった生活環境、習慣を改善することで症状を軽くすることもでき、治療だけでは不十分で自己管理が極めて重要な病気です。喘息の方は、以下のことを心がけましょう。



《禁煙の厳守》

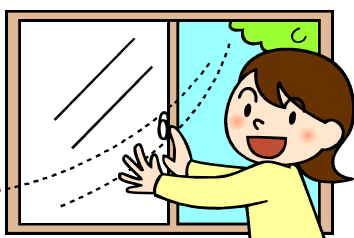
タバコの煙は喘息の発作を引き起こしたり、服用している薬の効果を弱くすることがあるので禁煙しましょう。

《ペットの飼育》

猫や犬のペットの毛やふけが喘息の原因になりやすいので、ペットは必ず外で飼育し、定期的に洗いましょう。できれば飼わないようにしましょう。

《気温の変化に注意》

喘息の発作は、真夏や真冬ではなく春・秋の季節の変わり目、気候の不安定な時期に出やすいことはよく知られています。特に、気温が前日に比べ5 以上下がると発作が起きやすいと言われています。寒い日は室内の保温に十分配慮し、また、マスクをして冷たい空気を吸い込むのを避けるようにしましょう。



《部屋の換気》

暑苦しいときは窓を開けたり、換気扇を回して換気しましょう。ただし、外気が自動車の排気ガスや工場の排煙、ホコリ、花粉などで汚れているときは窓を閉めましょう。

《市販の風邪薬には注意》

市販の風邪薬には、アスピリンなどの喘息の原因になる薬が含まれていることがあります。過去に解熱剤や鎮痛剤を服用して、喘息発作が起こったことがあれば必ず医師に伝えましょう。また、他の病院を受診する際や、市販薬(特に痛み止めや風邪薬)を購入する際は、喘息であることを医師や薬剤師に伝えましょう。

《薬物治療》

薬による治療はおおまかに、発作を起こさせないための薬と、発作時に症状を抑える薬の二つがあります。

1、発作予防薬

吸入ステロイド薬：ステロイドと呼ばれる炎症を抑える薬の吸入薬です。現在の薬物治療の中で最も重要視されています。

内服薬：テオフィリン製剤や気管支拡張薬、抗アレルギー薬などがあります。それぞれ症状や体質に合わせて組み合わせて処方されます。

2、発作改善薬

気管支を即効的に広げる作用のある、吸入する薬です。効果は強いですが、使いすぎて副作用が出ることもありますので、必ず決められた用法・用量を守りましょう。

慢性疾患は、自覚症状が殆どないために放置しがちで治療が遅れてしまうことがあります。健康診断等で早期に発見して、きちんと治療を行いましょう。また、薬に頼るばかりではなく、日々の生活習慣を見直すことも大切です。



～ サプリメント紹介 今回はルテイン ～

ルテインとは強い抗酸化作用と光を遮る作用を持つ成分で、ほうれん草やブロッコリーなど緑黄色野菜に多く含まれています。特に細胞に酸化ダメージを与える青い光を吸収する働きがあります。「青い光」とは、蛍光灯・テレビ・パソコンなどから発せられる人工の光のことで、私たちの周りに多く存在します。特に、眼は「青い光」のダメージを直接受けてしまいます。ルテインは体内では生成されることができず、40歳前後から元々体内にあるものも減少していくと言われています。1日の摂取量は健康時で6mg程度、眼に疲れなどを感じる時には10～20mgが望ましいとされています。