

やすらぎ

2024・10



—特集—

喘息 (ぜんそく)

「季節の変わり目は喘息予防!」

- ◆ 小児喘息について
- ◆ 喘息悪化の予防できていますか?
- ◆ 喘息の検査と診断
- ◆ 禁煙外来のご案内



地方独立行政法人京都市立病院機構
京都市立病院



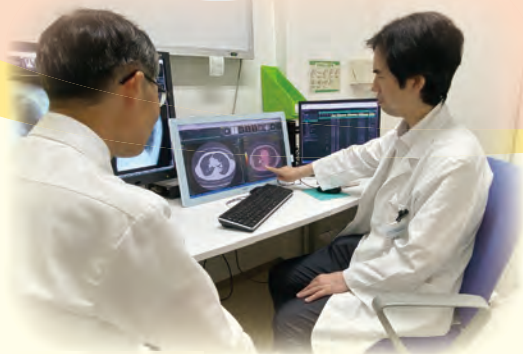
LINE
公式アカウント



秋は、気温の変化とともに湿度も低くなり空気がとても乾燥してくる季節です。

特に、秋口の季節の変わり目は喘息が悪化しやすい時期になります。

そこで、今回は喘息について、呼吸器内科の小熊毅部長に聞きました!!



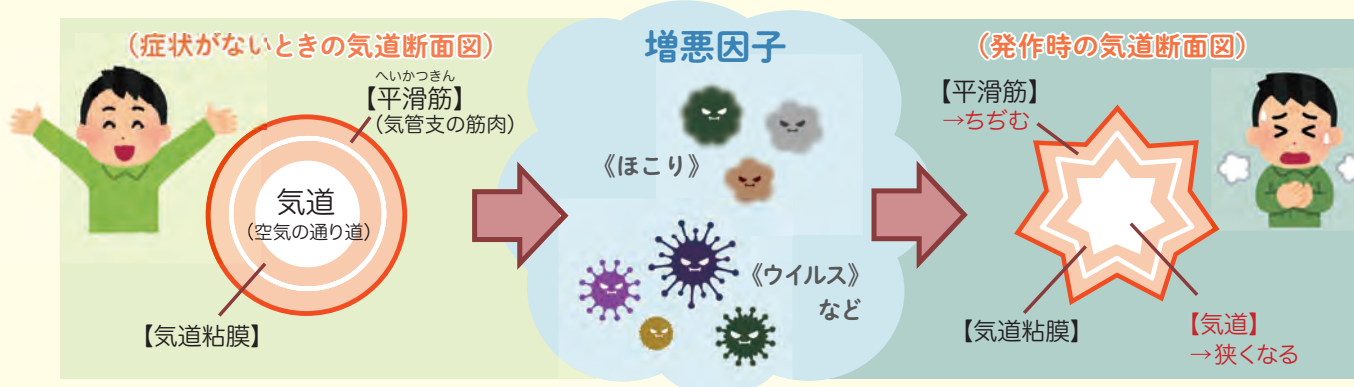
喘息とはどのような病気ですか？

喘息は、気管支が慢性的な炎症を起こすことで、周りの筋肉の収縮が誘発されて気管支が狭くなり、^{ぜんめい}喘鳴・呼吸困難や咳などの症状を起こす病気です。病気の期間が長くなると、気管支そのものが狭くなり、筋肉の収縮が解除されても症状が残ってしまう状態になります。

喘息は子どもの頃に発症するイメージが強いですが、成人の喘息の半分以上は成人になって初めて発症したものです。



～ 喘息での気道の変化 ～



喘息に予防方法はありますか？

妊娠中を含め、親の喫煙は喘息発症・悪化のリスクになるため、親がたばこを吸わないことが喘息の最大の予防になります。たとえ、ベランダで吸っても影響は免れないデータもあります。

また、小児喘息ではアトピー型と言われるアレルギー性の喘息が多く、こまめな掃除などでダニやハウスダスト、カビなどとの接触を避けることが予防になる可能性があります。

ペットが喘息の発症予防に良いという説もありますが、明確な結論はまだ出ていません。

一方で、喘息の発症後にはペットは明らかに悪化要因です。一度飼うと手放すことが難しいことから、喘息の予防や治療という視点だけから言えば、ペットはお勧めできません。





喘息の検査方法について教えてください。

喘息は胸部レントゲン・CTでは通常大きな異常は見られません。呼吸機能検査、呼気NO検査、血液検査が診断の参考にされます（→P6臨床検査技術科）が、これらで異常が見られない場合も少なくありません。



喘息の治療法について教えてください。

喘息の治療は、発作を予防する薬（長期管理薬）と発作時の薬に分けられます。発作時の薬については「→P4小児科」の治療をご覧ください。

多くの場合、適切な長期管理薬を使用すれば発作は予防できますが、喘息自体を治す薬はありませんので、継続的な治療が必要です。

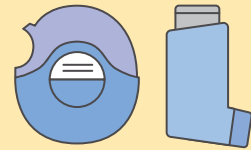


長期管理薬の使用（発作の予防）

中心となる薬

吸入ステロイド薬

- 気管支拡張剤と混ぜた合剤も使用されます。
- 気管支に直接、薬剤を届けるため飲み薬のステロイドに比べて副作用は非常に少なくなっています。



補助的に使用される薬

- 気管支拡張剤
- 抗アレルギー薬（ロイコトリエン受容体拮抗薬）
- 漢方薬 など



重症例で使用される薬

- 生物学的製剤（広い意味でアレルギーを抑える薬の一種）
- 2～8週に1回注射で使用します。



適切な治療を行えば、多くの方が健康な人と同様の生活を送ることができる点に魅力を感じ、喘息を専門としました。

喘息のために仕事や趣味をあきらめざるをえない方を一人でも減らすことができればと思っています。



呼吸器内科部長
小熊 毅



小児喘息とは

大人の喘息と同様に気道が傷ついて細くなり、空気の通りが悪くなってヒューヒュー、ゼイゼイします。乳幼児はもともと気道が細く、かぜをひいただけでもヒューヒュー、ゼイゼイすることがあるため、喘息とかぜを簡単に区別できません。喘息の治療をするとゼイゼイという症状がなくなり、中止すると症状が悪くなる場合は、喘息と診断します。

乳幼児では他の病気でも同じような症状が出ることもあり、早い時期に正しい診断を受けて治療を始めることが大切です。



検査

小中学生では呼吸機能検査（→P6臨床検査技術科）を実施します。

乳幼児はこの検査ができないので、症状と治療への反応で判断します。

血液検査でアレルギー体質かどうかを調べることもあります。



治療

薬物療法を行います。発作が起きたときは気管支拡張剤吸入や経口/点滴ステロイド薬を使用し発作を止めます。発作の予防については「→P2.3特集ページ」の治療法をご覧ください。小児喘息でも概ね成人と同じですが、年齢に応じた標準的なガイドラインがあり、年齢制限のため使用できない薬剤もありますので、詳細は小児科医にご相談ください。



こんなときはすぐ受診を！

※環境再生保全機構発行
「おしえて先生！子どものぜん息ハンドブック」より

<p>サイン 1</p> <p>生活の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遊べない、話せない、歩けない • 食事がほとんどとれない • 横になれない、眠れない 	
<p>サイン 2</p> <p>全身の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 顔色が悪い（唇の色や爪の色の赤みがない） • ぼーっとしている、または普段よりも興奮して暴れている 	
<p>サイン 3</p> <p>呼吸や脈の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遠くからでも明らかにゼーゼーしていることがわかる • 息をすうときにのどやろっ骨の間などがはっきりとへこむ、小鼻が開く • 脈がとても速い 	

小さい子どもは自分で息苦しさを訴えることができません。大人が注意深く観察して息苦しさに気づくことが大切です。



私が医師になった約25年前、発作のため時間外の救急受診や緊急入院が必要な子どもたちがたくさんいましたが、今は大きく減少しています。発作の治療も、発作を予防する治療も当時とは治療方法が大きく変わりました。症状がない生活を目指して一緒に治療しましょう。



小児科血液部長
田村 真一

喘息悪化の予防できていますか？

喘息には大きく分けて二つのタイプがあり、何らかのアレルギーが関与しているアトピー型喘息とアレルギーが関与していない非アトピー型喘息に分けられます。アトピー型喘息では個人ごとに異なったアレルギーの誘因になるアレルゲンがありますので、それを避けるようにすることが重要です。代表的なアレルゲンにはダニ、花粉、ペットの毛、カビなどあります。また、両者にかかわらず、以下のような要因が悪化のきっかけになることがあります。



～ 悪化要因 ～

《呼吸器感染症》

RSウイルス、インフルエンザウイルス など



《薬 物》

ロキソニン、一部の降圧薬
(詳しくは医師に確認を)



《微細粒子・化学物質の吸入》

喫煙(受動喫煙を含む)、黄砂、PM2.5、大気汚染、線香等の煙、香水 など



《気 象》

気温・気圧の変化、雷雨、台風 など



喘息を悪化させないために、以下のような点に気を付けましょう。

① アレルゲンの^{ばく}露を避ける



② 風邪などひかないように感染予防を行う



③ タバコや副流煙、大気汚染などを避ける



④ 十分な睡眠、休息をとりストレスをためこまない



⑤ 症状のではじめは激しい運動を避ける



⑥ 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する



看護師 中川 紀直

いずれの場合も、医師から処方された吸入薬、飲み薬、貼り薬を確実に使用し、症状がなくても使用し続けることが大切になります。





臨床検査技術科
林田 愛海

喘息の検査には、呼吸の状態を調べるものや炎症反応を調べるものがあります。

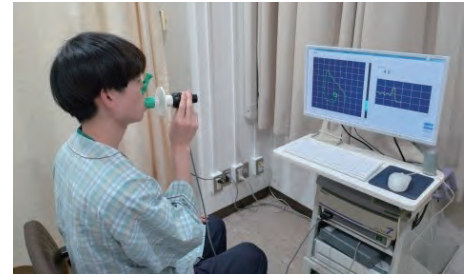
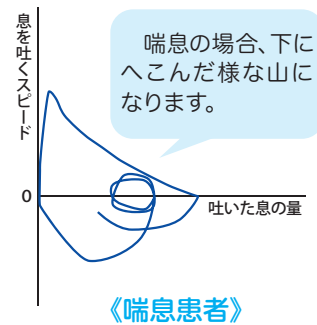
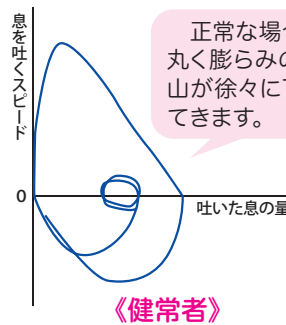
① 呼吸機能検査

息を吸ったり吐いたりして、肺の機能を調べます。普段通りの楽な呼吸で行う「安静呼吸」と、めいっぱい勢いよく息を吐く「努力呼吸」があります。

「安静呼吸」では肺の大きさを、「努力呼吸」では息を勢いよく吐けるか（気管支の狭さ）を調べます。

右の図は、健常者と喘息患者の努力呼吸の検査結果のイメージです。

喘息患者では、勢いよく息を吐こうとすると気管支が狭くなり、息をたくさん吐けなくなってしまうため、山が低く（息を吐くスピードが遅く）、下に凸の波形になります。



マウスピースを口にくわえ、最大限に息を吸った後、出来るだけ早く、勢いよく最後まで息を吐ききります。

② 気道可逆性試験

喘息の特徴である「気管支狭窄の可逆性（狭くなった気管支が元の状態に回復すること）」を確認する検査です。

気管支を広げるお薬を吸入する前と後で、①の呼吸機能検査を行います。

1秒間に吐ける息の量が増加していれば、気管支狭窄の可逆性あり、と判断できます。

③ 呼気 NO 測定

気道の炎症の状態を調べる検査です。

10秒程度一定の息をふーっと吐き続け、吐いた息（呼気）の中のNO（一酸化窒素）濃度を測定します。

NOは、好酸球の炎症があると増加するため、気道で炎症が起こっていると呼気中のNO濃度が上昇します。



検査で使用する測定機器

④ 血液検査

血液中に、炎症反応やアレルギー反応を示す物質がどれくらいあるかを調べます。

好酸球数、総IgE値、抗原特異的IgE抗体などが喘息やアレルギーに関連します。



禁煙外来のご案内

当院では**保険診療**による**禁煙外来**を行っています

喫煙の習慣は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気です。
タバコはがんや虚血性心疾患、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患など、
多くの病気のリスクを高めます。

この機会に、我々と一緒にタバコから卒業しましょう！
ご不明な点があればスタッフまでお尋ねください。



診察日

※**事前予約制**となります

初 診 / 隔週木曜日 午後2時～3時

再 診 / 隔週木曜日 午後3時～4時

場 所

北館2階 2Bブロック

※初診の方は2番窓口、再診の方は自動再来受付機で
受付をお願いします。

費 用

保険診療、3割負担で約12,000円～20,000円程度

※喫煙期間が短いなどの理由で保険の対象とならない場合には自由診療（実費負担）
になります。

※紹介状をお持ちでない初診の患者さんは別途、選定療養費7,700円（税込）がかかります。

問い合わせ・申込み

医事室

（本館1階受付2番窓口あるいは電話（075-311-5311）で受付）



一人で悩まず、
ご相談ください！





第5回 京都市立病院 市民公開講座のお知らせ



【テーマ】おいしく食べて元気に生きよう ～健康長寿と摂食嚥下～

●開催日程 令和6年11月30日(土) 午後1時30分～午後4時(2時間30分)

- 内 容
- ①『摂食・嚥下障害について ～いつまでも美味しく食べるために、「のど」のしくみを知ろう～』
<耳鼻いんこう科 医師 木下 翔太>
 - ②『予防しよう!オーラルフレイル ～最期まで食べ続けるために～』
<看護部副看護師長(摂食・嚥下障害看護認定看護師) 長谷川優子>
 - ③『おいしく食べて肺炎予防 ～食べやすい食事の工夫～』
<栄養科 管理栄養士 樋口 由美>

●会 場 京都産業会館ホール北室(京都経済センター2階 / 地下鉄『四条駅』すぐ)

●参加費 無料 ●応募期間 令和6年10月1日(火)～10月31日(木) ※多数抽選

●申込方法 京都いつでもコールに電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。
(参加者全員の氏名、ふりがな、代表者の住所・郵便番号、電話番号をお伝えください。)



京都いつでもコール
(年中無休)

令和6年度 京都市立病院 ミニ市民公開講座

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、日ごろの体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

～今年度講演一覧～

- ~~第1回: 令和6年 4月13日(土) 「心不全パンデミックってなに?」~~
- ~~第2回: 令和6年 5月11日(土) 「食事と血液疾患」「がん治療時の食事と栄養」~~
- ~~第3回: 令和6年 6月 8日(土) 「女性の健康管理のこれから～女性ホルモンの変動とその症状をよく知ろう!～」~~
- ~~第4回: 令和6年 7月 8日(土) 「あざができる原因」~~
- ~~第5回: 令和6年 8月10日(土) 「身近な小児外科疾患について～鼠径ヘルニア、臍ヘルニア、泌尿生殖器疾患など～」~~
- ~~第6回: 令和6年 9月14日(土) 「リンパ節がはれる原因」~~
- ~~第7回: 令和6年10月12日(土) 「アイフレイル～眼の健康寿命を延ばそう～Part I. 白内障について知ろう!」~~
- 第8回: 令和6年11月9日(土) (テーマ)「妊娠と血液疾患」「妊娠前から考える薬のこと」**
- 第9回: 令和6年12月14日(土) 「急性心筋梗塞は突然やってくる!」
- 第10回: 令和7年 1月11日(土) 「リウマチと血液疾患」「がんリハビリテーション」
- 第11回: 令和7年 2月 8日(土) 「食道癌・胃癌治療について～手術ってどうということするの?～」
- 第12回: 令和7年 3月 8日(土) 「前癌状態とは」

講演終了

●会場 京都経済センター
(地下鉄『四条駅』すぐ)
 京都市下京区四条通室町東入
 函谷鉾町78番地

●時間 10:30～11:30

●申込不要 (先着70名) 《第8回講演医師》

●参加無料



伊藤 満 内藤 舞

過去の講演については
 公式YouTubeチャンネルにて
 順次公開予定です。
<https://www.youtube.com/user/KCHorg1>



京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

敷地内全面禁煙 路上喫煙はやめましょう!
喫煙はマナーを守って決められた場所で。

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (旧TSUTAYA前)	京都市立病院 ～到着～
8時	40	45	50
9時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
10時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
11時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
12時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
13時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
14時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
15時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
16時	00 20 40	05 25 45	10 30 50

※平日のみ(土日祝日、年末年始等の休診日は運休)



ご意見募集中!

最後までお読みいただきありがとうございました。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページで募集中。右のコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2024・10月号 令和6年10月18日発行

発行: 京都市立病院機構 京都市立病院
 〒604-8845
 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
 TEL 075-311-5311
 FAX 075-321-6025

