



東陽病院 鈴木健士 医師

健康へのメッセージ

シリーズ③

気管支喘息の話

—治療薬—

原則は気管支拡張剤
(飲み薬・スプレー)の投与

風邪をひいたら
早めの治療を!

光町のみなさんこんにちは、今回は前回に引き続き、喘息の治療についてお話ししたいと思います。

喘息は、アレルギー反応によって気管支が縮んで通り道が狭くなる病気ですから、治療の原則としては気管支を拡張する薬ということになります。この気管支拡張剤は、主に飲み薬とスプレーで処方されることが多いかと思いますが、(子供には坐薬で投与されることもあります)スプレーは定期的のときに噴霧する場合と、発作が起きた時に噴霧して発作を抑える使い方をする場合があります。

また、喘息の患者さんならご存じてでしょうが、発作が起きて病院に来たときには、ネブライザーといって気管支拡張剤や痰が出やすくする薬を霧状にしてのどに投与したり、点滴で気管支拡張剤を投与したりします。



喘息の場合は、からだにいつも一定の量(濃度)の薬を保つことが大事です。ですから人によっては食後などではなく、毎日何時と何時に服用するという飲み方をしている人もいます。時々発作が起きてしまい、いつも予防的に薬を飲んでいる人は、ついうっかり忘れたり、服用時間が不規則にならないように気をつけてください。

気管支拡張剤の副作用

時にお話ししたステロイド剤のように副作用があまり強くないので、比較的使いやすいといえます。しかしアレルギー反応は、様々な複雑な反応の組み合わせですからなかなか完全には抑えられません。これらの薬の有効率は50%程度とあまり高くないのです。以上のような薬の場合によっては組み合わせ投与していくわけですが、喘息の方はどうしても風邪などをひくと発作を起こしやすいですから、早めの治療を心掛けてください。

用としては、動悸や不整脈などの心臓への影響に注意が必要です。まためまい、頭痛、吐き気などがみられることもあります。特にスプレーの発作止めを、発作がおさまらないからといって何度も繰り返すと薬が過量になることがあります、二度スプレーしてもおさまらない時には、病院へ来て治療を受けてください。

他の治療薬として、副腎皮質ステロイド剤が使われることがあります。これはアレルギー反応を抑える目的で投与されます。特に発作時に点滴で投与されることが多く、非常によく発作を抑えてくれます。しかし、毎日飲み薬で飲む場合にはいろいろな副作用があるため、他の薬ではうまくコントロール出来ない場合に投与される場合が多いようです。

「首相のイスに座る」「社長のイスをねらう」など、地位や力を意味することもあるイスは、最も人間味のある生活用具といえます。会社や学校のイスはもちろん、食卓のイス、居間のソファ、自動車や電車の座席、公園のベンチ……わたしたちは、起きている時間の大半をイスの上で過ごしています。それだけに、せめて家庭では、自分の体に合ったイスを選びたいものです。



体に合ったイスを選ぶ

美しい姿勢をつくるイス

消化に悪影響を及ぼすだけでなく、時には腰痛の原因にもなります。

最近では、体重をおしりどひざに分散させ、背筋も自然に伸びるといって「バランスチェア」などの健康イスも人気です。

ソファの場合、硬さは個々の好みですが、一般的には硬めのもののほうが疲れにくいようです。座った姿勢をしっかりと受け止めてくれるためです。もっとも、ソファで寝るべったり、あぐらをかいたりすることが多い「どことんくつろぐ派」の人には柔らかいソファのほうが重宝します。

座るしぐさや腰掛けた姿勢が、時には、その人の人柄を表すこともあります。座る人に美しい姿勢をつくらせるイスが、いいイスであるともいえるでしょう。



省エネルギーにご協力を

—東京電力株式会社—

- 電気が一番使われるのは午後1時～4時
- エアコンの設定温度は控えめに
- カーテンで冷房効率アップ
- エアフィルターの掃除はこまめに