

シリーズ⑥



東陽病院
内科医師
宇野史洋

横芝町のみなさん、こんにちは。今回は、喘息についてお話ししたいと思います。文字通り、喘ぐような呼吸になる、前回お話ししたアレルギーによって起こる病気です。では、総論から。

喘息を定義すると、「気管支の収縮が起こり、繰り返し呼吸困難を呈する病気」となります。発作時は、周りにまで「ヒューヒュー・ゼイゼイ」が聞こえ、肩で辛うじて息をしている苦しい状態になります。が、治まるとケロッと元通り。この状態の差が喘息の特徴であり、また不思議なところがあります。アレルギーによる病気ですが、異物の吸入で発作が起きますが、原因で一番多いのはホコリ・ダニです。異物ではないのに、温度差や運動によっても発作が誘発されます。寒暖の差が大きい季節や、急な運動は要注意。アレルギー疾患は、重複してかかる人が多く、アトピー皮膚炎↓小児喘息↓花粉症、気管支喘息、慢性蕁麻疹という具合、わたしもアレルギー体質で、す

息抜きも命懸け

喘息には、水泳とサイクリングが有効といま

す。急に強い運動をすると発作を誘発しますが、水泳は発作を誘発しにくい全身運動で、体力を向上できます。自転車もゆっくり走れば発作は起こしません。私の場合、高校3年間自転車通学を続けた結果、発作が起らなくなりました。発作を繰り返す患者さんの家に、ペットがいたら要注意。動物性蛋白質はアレルギーになります。猫の唾液

べて経験しています。全くやっかいな病気ですね。喘息は重症になると、窒息して命を失う危険もある恐ろしい病気です。比較的軽いうちにしっかりと治療しなければなりません。まず、水を大量に飲むこと。

痰が柔らかくなります。それから、原因を遠ざけること。ダニやホコリを避ける意味で、外に出てしばらくすると治まることもあります。でも、ひどい時には薬を飲ませて、それでもだめなら病院へ。実際、早い段階なら治療も楽なのです。

やフケ、鳥の糞もしかり。羽毛布団も意外に発作の原因となります。できれば板の間にベッドで除湿器使用（勿論まめに掃除をした上で）が理想です。発作予防にクラシック音楽が有効という報告があります。まさに、息抜きが重要なわけです。

喘息発作は傍で見ているのも辛いものです。原因を取り除き、体力を向上させることが最も大切です。これは、成人の気管支喘息患者についてもいえることです。これを読んでいる健康なみなさん、ごく普通に呼吸ができるのって、すごく幸せなことなんですよ！

※このコーナーにご意見、ご要望などがありましたら、町役場又は東陽病院（☎1335）までご連絡ください。



暮らしのノウハウ⑨

ボタンの付け方 釣り糸でしつかり留める

人込みから帰ると、コートのボタンが一つなくなっている、ということがよくあります。コートのボタンは高価で、しかも一つなくなると全部取り替えなければならぬため、つまらない出費となってしまう。ボタンを落とさないためには、一度ボタンを付けた後、もう一度釣り糸でボタンを付けておきましょう。釣り糸は丈夫なので、めったに切れません。また透明なので、どんな色ボタンにも合います。太さはいろいろありますが、一号のものが細くて使いやすい、便利です。

コートにボタン付けは、生地とボタンの間に生地の厚みの分の緩みが必要です。緩みをつくる方法は、マッチ棒を生地とボタンの間に挟み、ボタンを縫い付けた後にマッチ棒を引き抜きます。その後、引き抜いた部分に糸を巻き付けて留めれば、簡単に緩みがつくれます。取れたボタンを後で付けようとして、その辺に置いておくと、見つからずに困ることがよくあります。小さなボタンやかぎホックなどを、種類分けして整理するには、半透明のフィルムケースを使うと、中が見えて便利です。また、ボタンの種類を書いたラベルをケースに張っておけば、よりはっきりとし、ボタンを取り出すときも間違えません。

