



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

横芝町のみなさんこんにちは。今回は、ちょうど今時の季節の変わり目に出やすい気管支喘息についてお話ししたいと思います。

気管支喘息とは、呼吸するときの空気の通り道である気管支がれん縮（縮んで細くなること）して空気が通りにくくなり、呼吸が苦しくなる病気です。喘息は発作がおさまってしまつと短時間のうちに症状がすっかりとれて、患者さんはケロツとしていくというのが特徴といわれています（しかし実際完全には症状がなかなかとれ切らないことが多いのですが）。

気管支がれん縮を起こす原因は主としてアレルギーによるとされています。何らかのアレルギーを起こす物質（アレルギーンといいますが）が体内に入ってくると過剰な反応が起こり、気管支をれん縮させる物質が放出されるため、喘息の発作が起こるわけです。

# 健康ウオッチング

32

アレルギーで多いのは、ハウスダストとよばれる家の中の塵、ダニの死骸などです。他にはいろいろな種類の花粉などがあります。

## 気管支喘息のはなし

### その一

喘息の発作の特徴は、呼吸がゼイゼイして、時にヒューヒューとした呼吸音が周りの人にも聞こえます。息をはく時間が長くなり、咳や冷や汗を伴うこともあります。また風邪をひいている時は、特に発作が起きやすいですから気をつけてください。点滴などで治療すると軽い発作の場合には、それこそ嘘のようにケロツとおさまってしまうます。

喘息の発作の予防はなかなか難しいですが、まずは、アレルギーンから遠ざかることです。例えばじゅうたんなどを敷いている場合には、ハウスダストがよりに出にくいフローリングなどに変えるとか、こまめに掃除をするとか、空気清浄器などを使ってみるなどの方法もあるかと思えます。アレルギーンから完全に

逃れるのはかなり難しいと思いますが、アレルギーンをできるだけ減らすという努力は大それたといえるでしょう。

喘息の発作は、はたで見てもかわいそうになる程苦しうつらいものです。またひどい発作の場合は呼吸ができず、命にかかわる場合さえあります。喘息の発作は夜から明け方に多いので、朝まで我慢して病院を受診される方も多いかと思いますが、つらいときにはあまり我慢せず、ご遠慮なく明け方でも病院へおいでください（ただ、できればいらつしやる前にお電話ください。すぐに診察できない場合もありますから）。



今回は、喘息の治療についてお話ししたいと思います。

## 暮らしのポイント 36

### 体に合ったイスを選ぶ

### 美しい姿勢をつくるイス

「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。

食卓や書斎のイスなどの場合、机とのバランスを考えなければなりません。一般的な選び方としては、イスに深く腰掛けてみて、かかとが床にしっかりと着くことが基本。足をブラブラさせたまま長時間座っていると、足がむくむなど、疲れの原因になります。

また、背筋を伸ばしてみても、背もたれがちちゃんと背中を中心を支えるものを選びましょう。

つい猫背になってしまふようなイスは要注意。背骨が曲がった状態だと内臓を圧迫し、呼吸や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、体重をおしりとひざに分散させ、背筋も自然に伸びるといふ「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、固さは個々の好みですが、一般的には、固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、ソファで寝るべつたり、あぐらをかいたりすることが多い「とことんくろぐ派」の人には、柔らかな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でもあります。座る人に美しい姿勢をつくらせるイスが、いいイスであるといえるでしょう。