



東陽病院
内科医師
鈴木健士

横芝町のみなさんこんには、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えます(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どに噴霧する場合と、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御存知でしょうが、発作が起きて病院に来たときはネブライザーといって気管支拡張剤や痰が出やすくな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

健康ウオッチング

33

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る人は、ついついっかり忘れてたり、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。

気管支喘息の話

その2 -治療について-

気管支拡張剤の副作用としては、動悸や不正脈などの心臓への影響がありますので、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売

作がおさまらないからといって何度も繰り返し返すと、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できない場合に投与されることが多いようです。

もう一つの治療薬として、抗アレルギー薬があります。

これはアレルギー反応そのものを抑える薬で、喘息の原因を考えると最もあっているといえます。またこれらの薬はさきにお話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で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きれません。これらの薬の有効率は、50%程度とあまり高くないのです。

以上のような薬を場合によって組み合わせる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。



押し入れの上手な収納

出し入れを考えた物の配置を

ふすまを開けたら、押し入れの中の収納物が崩れ落ちてきた。あれこれ詰め込み過ぎて、どこに何をいったか分からなくなってしまう。そんな経験、ありませんか？押し入れは、単に物がたくさん収まれば良いというものではありません。どこに何が



かがすぐ分かり、出し入れはいつもスムーズといった、きちんとした管理ができてこそ、上手な収納といえます。

原則は、よく使うものを手前に、そうでない物は奥に入れること。市販の押し入れタンスやキャスター付きのボックスワゴンなどを利用すると、押し入れの奥も有効に使い、収納物を取り出しやすくなります。透明プラスチック製なら中身が一目で分かり、より便利。組み立て式のカラーボックスを横にねかせると、奥のデッドスペースを活用するのに有効です。

押し入れで最も場所をとるのが来客用の布団や座布団、シーズンオフの毛布などでしょう。使わない布団類を下にしまい、その上に日常使う布団を載せるなどの積み重ね方式が多いよう

ですが、これは、下の布団が痛むだけでなく、上に積んだ物も安定せず、すすめられません。そんな場合、上下二段に分かれている押し入れを、もう一区切り分割して上部のスペースを有効に生かしてはどうでしょう。棚を作りつけなくても、例えば同じ高さの押し入れタンスを押し入れの両端に置き、その上を板を渡すだけで立派な棚になります。

どこに何を入れたか分からなくなるのを防ぐには、収納時に図解メモを作るのが確実な方法。収納物を写真に撮っておくのも便利です。それらを押し入れタンスの引き出しなどに貼っておけば、久し振りに使う物も迷わず探し当てられます。