今治市民の皆様のためのすてき健康講座
思春期の喘息患者さんへ 気管支喘息の話⑤

第73話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽 先生

年代関係なく症状の出る喘息。今回は思春期の患者さんへ向け大切なことを加藤丈陽先生に教えてもらいました。

マイタウン：今どきの中学・高校生は学校生活や部活動、習い事や塾通いなどで忙しそうですね。

加藤：大変だと思います。そのような中、喘息の治療は後回しになりがちです。糖尿病や高血圧、高コレステロール血症では病院に定期的通院するというイメージがありますが喘息も実は同じように治療を受ける必要があると捉えられにくいところがあります。

マイタウン：若いから大丈夫、とか思ってしまいますよね。

加藤：でも実際には学年や学校が変わる、修学旅行、と大人以上に環境の変化を経験するため喘息が悪化しやすいと言えます。さらに思春期は、大人になるまで喘息を引きずってしまうかどうかの分かれ道ともいえる時期です。とくに女子は、思春期の喘息が男子に比べて治りにくく、大人になるまで引きずってしまう確率が高いとされています。大人になるまで喘息を引きずらないためには、学生時代から喘息の状態をよくしておくことがとても大切です。

加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

子どものころに治療していないと大人になっても引きずる

マイタウン：具体的にはどうしたらいいでしょうか？

加藤：ポイント①症状がなくても長期管理薬（ステロイド吸入薬）を続けることです。喘息の症状は、気道の炎症が原因で起こります。炎症が起きている気道は、少しの刺激にも敏感なので、ほこりや煙、冷たい空気などを吸い込むと、せきやたん、発作などが現れます。この気道の炎症を抑えるのが「長期管理薬」です。長期管理薬は長期間使ってはじめて本当の効果が現れる薬です。使い始めてしばらくすると症状がおさまりますが、気道の中の炎症は続いているので症状がおさまってからも、途中でやめないで、医師の指示通り使い続けることが大切です。

マイタウン：治った！と思ってすぐにやめないことが大切なんですね。

加藤：ポイント②喘息発作が起こったときに使う薬「発作治療薬（短時間作用性刺激薬）」に頼りすぎないことです。すぐに楽になるのでついつい使いたくなるのですが、長期管理薬をまったく使わずに発作治療薬だけを使っていると、気道の炎症がどんどん悪化し、喘息死の危険が高まります。また使いすぎると効きにくくなるという特徴があります。また「いつでも発作治療薬を使えばいい」と考えていると、病院受診のタイミングが遅れることもあります。いざ大きな発作が起こったときに発作治療薬が十分効かず、命が危険にさらされます。

マイタウン：かえって危ないんですね。

加藤：ポイント③タバコを絶対に吸わないことです。喫煙は呼吸機能を低下させ、喘息を悪化させます。さらに、喫煙によって吸入ステロイド薬の効きが悪くなることがわかっています。また、加熱式たばこにも有害な物質が含まれていることがわかっています。喘息の有無にかかわらず、喫煙は体に様々な悪影響を及ぼします。他人のたばこの煙を吸い込む受動喫煙も、自分が喫煙するのと同じくらい喘息に悪影響があるので喫煙所には近づかないようにしましょう。

マイタウン：満20歳未満の方の喫煙は法律で禁止されていますしね。

加藤：ポイント④喘息の調子が悪いときには無理をせずに休むことも必要です。学校生活では、体育の授業や行事、掃除当番などが、喘息発作の原因になることがあります。とくに体育の授業、マラソン大会などでは、運動誘発喘息に注意が必要です。ふだんは症状がなくても、体育やマラソンのときだけ苦しくなる場合もあります。適切な治療薬で楽に運動できるようになる可能性がありますので、かかりつけで相談してみてください。

気管支喘息の主な原因

☆症状がなくても長期管理薬を続けることが大切。
☆発作治療薬だけに頼り過ぎないこと。
☆絶対にたばこは吸わない。
☆喘息がしんどいときは無理をしない。

お問い合わせは（医）かとう内科 ☎(0898)23-2310

今治市内 耐震診断・改修 実績No1
木造住宅の耐震診断・耐震設計・改修専門の設計事務所です！
無料相談受付中
一級建築士 耐震改修技術者 第1359号 重松 昌孝
一級建築士 耐震改修技術者 第1630号 越智 保緒
二級建築士 耐震改修技術者 第1512号 青野 久美子
SHIGEMATSU ARCHITECT OFFICE
重松建設株式会社 一級建築士事務所
■愛媛県木造住宅耐震診断登録事務所 第417号
■愛媛県木造住宅耐震改修登録事務所 第161号
■一級建築士事務所 愛媛県知事 第2172号
今治市常盤町四丁目7番地6
0120-089-804

鳥生祇園神社 なつまつり ぎおんさん
7/19（金）
夜9時30分まで
露店や参拝でにぎわうよ！
毎年人気の露店もあります。ご家族そろって、お参りください。
祇園神社
今治市祇園町1丁目1-63
☎31-1742
東芝ライテック 今治事業所 蒼社川 旭町交番 ココ

1日10食限定
宇治抹茶ミルク金時
かき氷はじめました
いちごみるくもあります♪
¥650
カントリーパパ with you
今治市石井町4丁目3-50 営 9時～22時 休 無休
tel.0898-31-2588
昼ランチ100円引券 11:00～15:00 有効期限：R6.8.31

障害年金を、もらい忘れていませんか？
障害年金は原則20～64歳の方で病気や怪我により日常生活に困っている方が対象になります。あまり知られていないために申請せず、受け取ってない方が非常に多い制度。受給金額は最低でも年間約60万円、症状によっては毎年約200万円超受給できる方もいます。
対象となる可能性がある傷病
精神 うつ病、双極性障害、統合失調症、てんかん、アスペルガー症候群、知的障害、発達障害、高次脳機能障害
脳 脳出血、脳梗塞、くも膜下出血 など
目・耳 網膜色素変性症、難聴 など
鼻・口 腫瘍、失語症、咽頭全摘出手術 など
呼吸器 気管支喘息、肺結核、肺線維症、呼吸不全 など
循環器 心筋梗塞、狭心症、心筋症、ペースメーカー、ICD装着 など
腎疾患 人工透析 など
肝疾患 肝炎、肝硬変・肝がん など
血液 白血病、悪性リンパ腫、HIV感染症 など
その他 人工関節、人工肛門、人工膀胱、がん、手足切断、難病、線維筋痛症 など
受給例
うつ病 年間約78万円受給
人工透析 年間約130万円受給
人工関節 年間約58万円受給
※個々によって受給額と等級は異なります
無料相談会 対象年齢64歳迄の方！（要予約）
今治相談会（要予約） 7月27日(土) 9:00～20:00 今治市民会館 中会議室2階 今治市別宮町1丁目4番地1
新居浜相談会（要予約） 8月3日(土) 9:00～20:00 新居浜市市民文化センター 第一小会議室 新居浜市繁本町8番65号
愛媛・松山障害年金相談センター
※ご都合が合わない場合はお電話にてご相談ください
運営：社会保険労務士法人あいパートナーズ
受付時間 平日9:00～18:00
☎089-907-3797 070-2792-5304
松山 障害年金 検索

ブルーベリー狩り始まります！
農薬・化学肥料を使用しない栽培にこだわっています。
20種類を食べ比べ！
詳しくはHPより
7/13(土)▼8/31(土)
予約制 当日予約もOK！
入園料【時間無制限】
一般…1,000円
小学生……500円
幼児……無料
お持ち帰り別途料金
ベリーガーデン いしづち
西条市小松町新屋敷乙57-1
営/8:00～17:00 休/木曜日
☎090-1329-1162

受講生募集！ 介護福祉士実務者研修
介護技術が基礎から学べる!!
教育訓練指定講座
介護職員初任者研修
9/9(月)開講・愛媛県総合社会福祉会館
受講料56,000円（テキスト含む税込）
通学はほぼ週1日の15日間のみ!!
第4回 9/1(日) 開講
通学は週に1日で7日間のみ！
1月受験にまだ間に合う！
会場 今治地域地場産業振興センター
受講料 （初任者研修・2級修了者）80,000円（税込）（無資格者）88,000円（税込） テキスト込
教育訓練指定講座 ※要件を満たす場合は最大70%の給付があります。
ビーイング 松山市山越 6-6-22-206 http://e-be-ing.net ☎(089)925-8815