



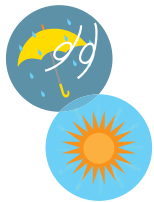
部屋にいるときだけ咳が出る



風邪を引いた後は、調子が悪い



季節の変わり目や寒暖の差で症状が出る



喘息症状 セルフチェック



タバコなどの煙を吸い込むと咳が止まらなくなる



咳き込んで眠れないことがある



このような症状が気になる場合は、先生にご相談ください

症状のない 毎日のために

喘息は、気道の慢性的な炎症が原因で起こる病気です。そのため喘息の治療は、この炎症を抑える薬を毎日継続して服用することが基本になります。

喘息は治療を継続することで、症状が起こりにくいよう管理することができますが、それでも様々な刺激がきっかけとなって症状が悪化し、発作を起こすことがあります。

喘息症状を悪化させる原因は、いくつかあげられますが、いずれも、原因をよく理解し、回避する努力をすることが大切です。



喘息症状を悪化させないためのマメ知識 気をつけたいポイントと対策！

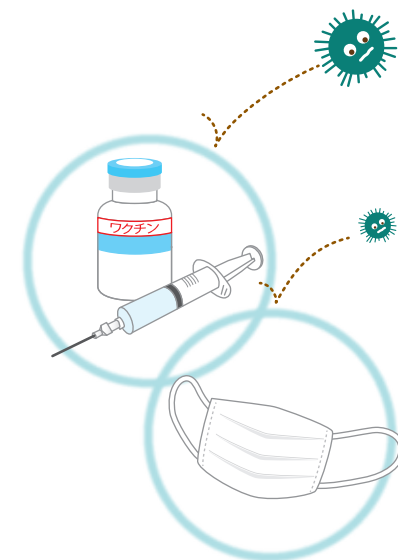
ダニ (ハウスダスト)

ダニは一年を通して最も喘息症状を悪化させる原因と考えられています。とくに繁殖期の梅雨から死骸となる秋は注意が必要です。カーペットや畳は小まめに掃除し、洗濯、布団の手入れなどをしっかり行いましょう。また、ダニを通さない防ダニ加工を施したシーツや枕カバー、掃除機のエアフィルターなどを利用するのもよいでしょう。



風邪や ウイルス感染

喘息の患者さんは気道が敏感になっているため、ウイルス感染によって喘息発作を起こしやすくなっています。風邪やインフルエンザの流行期には、できるだけ人ごみを避け、外出時はマスクをするなどの対策をとりましょう。日頃から風邪を引かないように体調管理を万全にして、インフルエンザに対しては流行期前に予防接種を受けて、たとえ感染しても重症化させないことが重要です。



寒暖差

朝晩や日々の気温の変化が激しい季節の変わり目は、喘息の発作が起こりやすい時期です。また、暖房や冷房の効いた部屋と外気温の差が大きいと体調を崩しやすくなるため注意が必要です。冷気を吸って気道を刺激しないようにマスクをしたり、脱ぎ着ができるように服装で調節するとよいでしょう。



タバコ

タバコの煙は気道を刺激し、発作を起こす原因となります。さらに吸入ステロイド薬の治療効果を弱めることから、喘息の患者さんは自らの禁煙だけでなく、受動喫煙の回避も重要になります。周囲の人にも協力してもらいましょう。

