

ぜん息 & 慢性閉塞性肺疾患のための生活情報誌

すこか くら ライフ

Support Your
Quality of Life
2011 Spring

No.37

医療トピックス

ぜん息・COPD 予防のための
最新禁煙治療

自治体健康回復事業レポート

ぜん息の予防・健康回復を側面からサポート
患者支援のための取り組み

ぜん息児へのエール

プロサッカー選手／Jリーグ・名古屋グランパス
花井聖選手



特集 ご存じですか?
ぜん息と鼻炎の関係

Information

ぜん息予防等に関する フォーラム・市民公開講座のお知らせ

ぜん息などのアレルギーをもつ児童・生徒のための

ぜん息・アレルギーフォーラム

日時／平成 23 年 3 月 27 日 (日) 13:00 ~ 17:00 (12:00 受付開始)

会場／品川プリンスホテル メインタワー

定員／300 名 (保育施設あり、定員 30 名) 参加費／無料

お申し込み先／☎ 0120-409-570 FAX : 0120-602-134

WEB : <http://www.erca.go.jp/asthma2/event/lecture.html>

(ぜん息・アレルギーフォーラム事務局)

お問い合わせ先／☎ 044-520-9572 (独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部 事業課)

主催／独立行政法人環境再生保全機構



プログラム

第一部／基調講演「児童生徒のアレルギー疾患の現状と学校における対策」

講師：有賀玲子 氏（文部科学省 スポーツ・青少年局 学校健康教育課学校保健対策専門官）

第二部／講演「ぜん息などのアレルギー疾患の基礎知識と学校生活における留意点について」

(1) ぜん息

講師：末廣豊 先生（大阪府済生会中津病院小児科、免疫・アレルギーセンター部長）

(2) アトピー性皮膚炎

講師：大矢幸弘 先生（国立成育医療研究センター アレルギー科医長）

(3) 食物アレルギー

講師：今井孝成 先生（国立病院機構相模原病院 小児科）

第三部／実技指導「よりよい学校生活を送るために今日から出来ること」

(4) ぜん息（発作時の対応、自己管理の方法等）

講師：西紋悠子 先生（大阪府済生会中津病院小児病棟 主任看護師）

(5) アトピー性皮膚炎（日常生活におけるスキンケア等）

講師：益子育代 先生（東京都立小児総合医療センター 看護科 アレルギーエデュケーター）

(6) 食物アレルギー（学校給食の対応、アドレナリン自己注射薬の模擬実演等）

講師：林典子 先生（国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部 管理栄養士）

第 114 回日本小児科学会学術集会

市民公開講座

テーマ：アレルギー・アトピーから子ども達を守ろう —エキスパートからの提言—

日時／平成 23 年 4 月 17 日 (日) 14:00 ~ 16:15 (13:00 受付開始)

会場／品川プリンスホテル アネックスタワー 5 階「プリンスホール」

定員／300 名 (保育施設あり、定員 20 名) 参加費／無料

お問い合わせ先／☎ 044-520-9570 (独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部 事業課)

お問い合わせはこちらまで

環境再生保全機構では、ぜん息などの予防やケア、健康回復に役立つ情報を提供するため、冊子、DVD、ツールなどを作成しています。くわしい内容やお申し込みに関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。また、ホームページ上でもご覧いただけます。

独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部 事業課

Tel 044-520-9568 Fax 044-520-2134 メール：hoken@erca.go.jp

<http://www.erca.go.jp/asthma2/>

小…小児
成…成人・高齢者
C…COPD

小 成

2 —

特集

ご存じですか? ぜん息と鼻炎の関係

日本医科大学 耳鼻咽喉科学 主任教授 大久保公裕先生

東京慈恵会医科大学附属第三病院 小児科 診療部長 勝沼俊雄先生

獨協医科大学越谷病院 呼吸器内科 主任教授 相良博典先生

小 成 C

10 — 医療トピックス

ぜん息・COPD 予防のための

最新禁煙治療

順天堂大学 医学部 呼吸器内科 先任准教授 濑山邦明先生

小

16 — ぜん息児へのエール

プロサッカー選手／Jリーグ・名古屋グランパス

花井聖選手

小 成

18 — 自治体健康回復事業レポート

ぜん息の予防・健康回復を側面からサポート

患者支援のための取り組み

小 成 C

24 — 読者の広場

■お答えします！ 読者Q&A

■聞いてください！ ウチのこんなエピソード



■気管支ぜん息・慢性閉塞性肺疾患の基礎用語

別添

- アレルギー性鼻炎治療薬の種類
- アレルギー性鼻炎の薬物治療プラン

ぜん息と鼻炎の関係

鼻の症状が続いていませんか？

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、かぜのような鼻症状が続いていませんか？ ぜん息と鼻症状は別のように思われがちですが、ぜん息ではたびたびアレルギー性鼻炎などを合併することがあります。じつは、鼻の合併症があるとぜん息症状がひどくなったり、逆に合併症を治療することでぜん息の状態もよくなることがわかっています。

そこで今号では、非常に深い関係にあるぜん息と鼻の疾患について、ぜん息との関係、治療の重要性や注意ポイントなどについて特集します。

炎症が原因で 気道にはいろいろな病気が発症

私たちは、呼吸することでからだの中に酸素を取り込み、不要となつた二酸化炭素を排出します。その際に空気が出入りする通り道を、気道といいます。

気道は、鼻からのど、気管の入り口までをさす上気道と、気管の入り口から肺の先端まで（気管、気管支、細気管支など）の下気道に分かれます。このうち、ぜん息は気管支を中心とした下気道に炎症が起こることで発症しますが、気道にはぜん息以外にも、炎症が原因によるさまざまな病気が発生します。

気道を通る空気の中には、ウイルスや細菌などのからだに有害な物質が含まれています。このウイルスや細菌が気道粘膜に付着すると、気道に炎症を起こすことがあります。上気道

上気道で起こる 炎症性疾患

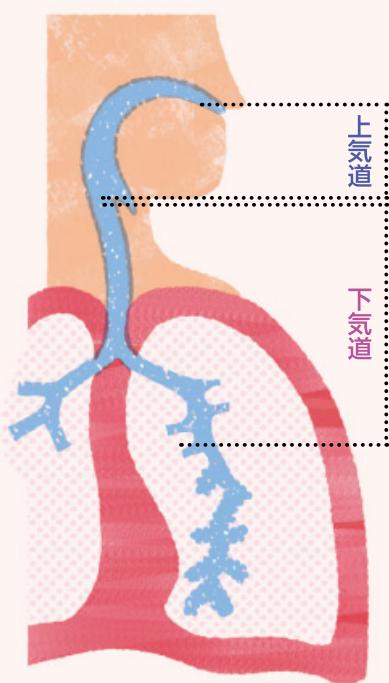
- 鼻炎
- 副鼻腔炎（蓄膿症）
- 咽頭炎
- 喉頭炎
- 扁桃炎

☆アレルギーが原因で 起こるもの

- アレルギー性鼻炎
- アレルギー性副鼻腔炎など

下気道で起こる 炎症性疾患

- 气管支炎
- ☆アレルギーが原因で
起こるもの
- ぜん息など



では鼻炎、副鼻腔炎（蓄膿症）、咽頭炎、喉頭炎、扁桃炎など、下気道では気管支炎、さらには肺炎などの感染症が引き起こされます。また、アレルギーが原因となって気道に炎症が起こると、上気道ではアレルギー性鼻炎、下気道ではぜん息などの病気になるわけです。

では鼻炎、副鼻腔炎（蓄膿症）、咽頭炎、喉頭炎、扁桃炎など、下気道では気管支炎、さらには肺炎などの感染症が引き起こされます。

ぜん息によく見られる鼻の合併症

ぜん息



慢性副鼻腔炎

30～40%
が合併



アレルギー性鼻炎
と慢性副鼻腔炎の
合併も多い

60～80%が合併

アレルギー性鼻炎

(データ提供: 勝沼俊雄)

ぜん息を持っている場合、アレルギー性鼻炎などを合併していくたら、両方の病気の適切な診断・治療を同時に進めていくことがポイントとなります。なぜなら、アレルギー性鼻炎を適切に治療することでぜん息の症状を改善でき、逆にぜん息の治療をしつかり行うことで、鼻の症状を改善できるからです。

もし症状がたびたび出るなど、ぜん息を思うようになるとコントロールできていない人はとくに、鼻の症状が長く続いているか、鼻の状態に目を向けてみることも大切です。

ぜん息と鼻の病気を 同時に診察・治療することが重要

炎症が原因で起こる気道の病気は、もちろん單独で起こる場合もありますが、いくつか同時に起ることも非常に多く、強く影響し合っていることがわかつきました。

ぜん息は、おもにアレルギーが原因となつて下気道に慢性的な炎症が起これり、ちょっととした刺激にも敏感に反応して気道が狭くなつてしまします。その結果、くり返し起る激しいせきや「ヒュー、ヒュー、ゼーゼー」というぜん鳴などの症状が現れます。一方、鼻のアレルギーの病気としてよく知られているのが、アレルギー性鼻炎です(47頁参照)。鼻の粘膜に慢性的な炎症が起ることで、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が

くり返し現れます。

呼吸に症状が現れるぜん息と、鼻に症状が出るアレルギー性鼻炎の間に関係があると思う人は、少ないとでしょう。ところが、近年の調査によると、ぜん息の人の6割から8割がアレルギー性鼻炎を合併し、さらに慢性副鼻腔炎(蓄膿症)を合併している人も少なくありません。慢性副鼻腔炎とは、副鼻腔に慢性的にうみがたまつたり、粘膜がはれたりした状態で、ひどい鼻水、鼻づまり、嗅覚異常などを起こします(8頁参照)。

かぜなどのウイルス感染がぜん息に悪影響をおぼすことは知られていますが、じつは鼻の慢性的な病気も、ぜん息に深く関係しているのです。

気道に起こる疾患全体を 総合的に診療する方向へ!

近年医学界では、「one airway one disease(ワンエアウェイ・ワンディジーズ)=気道という一つの器官の病気」という考え方が注目を浴びています。

これは、気道に起こっている病気の多くが強く関連し合っているため、1つの病気単体の診療で終えるのではなく、気道を1つの器官ととらえ、関連疾患を総合的に診療することが大切という考え方です。この総合的な診療により、関連している病気全体の進行や悪化を防ぐことができ、コントロール状態をよりよくすることができます。



アレルギー性鼻炎

ぜん息と合併していることが多く、また、ぜん息に移行するリスクも高いアレルギー性鼻炎。ぜん息の良好なコントロールを保つためにも、将来のぜん息への移行を防ぐためにも、ぜひアレルギー性鼻炎について知っておきましょう！

アレルギー性鼻炎の特徴

	通年性	季節性
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●ダニ ●ハウスダスト ●カビ ●ペットの毛やフケなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●おもに花粉 2~4月 スギ 3~5月 ヒノキ 6~8月 イネ科 秋 ブタクサ、ヨモギなど
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●くしゃみ ●水のような鼻水 ●鼻づまり など 	<p>→通年性と同様の鼻症状に加え</p> <ul style="list-style-type: none"> ●目のかゆみ、充血などの目症状が特徴（アレルギー性結膜炎の合併）
発症	<ul style="list-style-type: none"> ●小児期の発症が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ●10~20歳代の青年期での発症が多い。

（資料：鼻アレルギー診療ガイドライン 2009 年版）

鼻の粘膜に慢性の炎症が起こるアレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、アレルギーが原因となつて鼻の粘膜に炎症が起こる病気です。アレルギーの原因となるアレルゲンを鼻から吸い込むと、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状をくり返し起こし、鼻の粘膜に炎症が生じます。鼻アレルギー、鼻過敏症とも呼ばれます。

アレルギー性鼻炎は、多少の変動はあるものの症状が1年を通して現れる「通年性アレルギー性鼻炎」と、一定の時期にだけ現れる「季節性アレルギー性鼻炎」に大きく分けられます。通年性アレルギー性鼻炎は、おもにダニやハウスダスト、カビ、ペットの毛やフケなどに対するアレルギーが原因となります。なかでも最大のアレルゲンはダニで、ほとんどが小児期に発症します。

一方、季節性アレルギー性鼻炎の原因は花粉で、花粉が飛散する季節にだけ症状が現れるため、一般的に花粉症といわれています。アレルゲンとなる花粉は数多くありますが、日本人にもっと多いのは春先に飛散するスギで、ほかにヒノキ、イネ科、秋にはブタクサ、ヨモギなどがあげられます。花粉症は、5~9歳頃から発症が目立ち始め、10~20歳代の青年期での発症が多くなっています。

小児では、ぜん息予防のためにも早めの診断・治療を

小児では、幼少時にアレルギーが出た場合、成長とともになってほかの部分にもアレルギー症状が出てることが多く見られます（下記図み記事参照）。ですから、ぜん息ではなくても、ほかのアレルギー症状が現れたらぜん息につながる可能性も高くなりますので、注意深く見守る必要があります。

もしアレルギー性鼻炎が現れたら、将来ぜん息になるのを防ぐために、できるだけ早期に診断して適切な治療を始めることが重要になります。しかし、鼻の症状は普通のかぜなどでもよく見られることなどから、アレルギー性鼻炎と気づか

ず、診断が遅くなることも少なくないようです。夜眠れないほど鼻づまりがひどい、よく口で呼吸をしている、頻繁にいびきをかくなど、鼻の症状が長期間続くようなときは、アレルギー性鼻炎の早期発見、ぜん息の予防のために、一度専門医に相談してみましょう。

先にぜん息が発症し、あとからアレルギー性鼻炎となることも少なくありませんが、アレルギー性鼻炎の適切な治療によりぜん息症状も改善されますので、どちらにてもできるかぎり早く診断・治療をすることが大切です。

アレルギー性鼻炎がある小児の注意ポイント

- 成長とともに変化するアレルギーの状態に注意する。



- ぜん息につながるのを防ぐために早めに適切な診断・治療を。

- アレルギー性鼻炎をしっかりと治療することで、ぜん息の状態も改善する。



- 鼻の症状が長期間続く場合は、一度専門医に相談する。

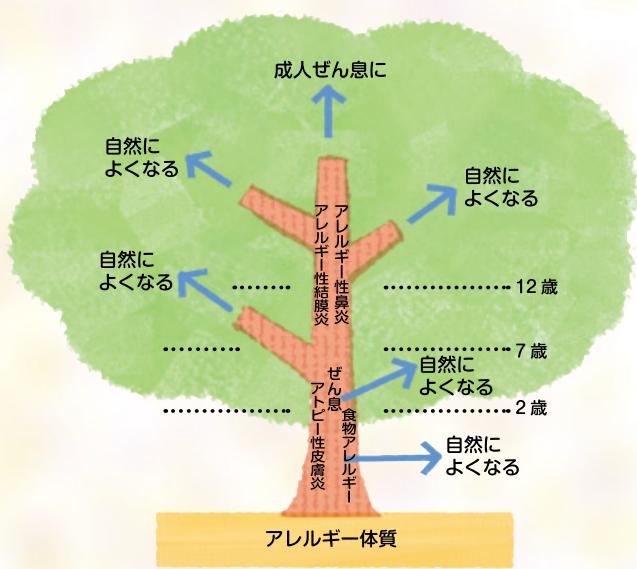


成長とともに変わるアレルギー

子どものアレルギーは、アレルギー反応を起こしやすい部位が成長とともに変わっていくことが、大きな特徴となっています。

たとえば、乳児期には食物アレルギーなどの消化管症状やアトピー性皮膚炎などの皮膚症状が多く見られ、1～3歳まで成長するとぜん息、また少し成長するとアレルギー性鼻炎が現れる、というようなイメージです。この進行具合は、まるで行進をするように進んでいくことから「アレルギーマーチ」と呼ばれています。

アレルギーの出現や進行具合には当然個人差がありますし、最近ではアレルギーになる人の増加や低年齢化傾向などもあることから、アレルギーの出現は多様化しています。



(アレルギーマーチ：馬場実)

成人では、花粉症によるぜん息症状の悪化に注意

通年性のアレルギー性鼻炎が小児で多く見られるのに対し、青年期以降に多くなってくるのが、季節性アレルギー性鼻炎、つまり花粉症です。

原因となる花粉は、日本では春先のスギ花粉がもっとも多くなっていますが、ほかにもヒノキ、初夏のイネ科の植物、秋のブタクサやヨモギなど、花粉の飛散時期は年間を通してかなりの期間におびります。症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの鼻症状に加え、目のかゆみなどの症状が出ることもあり、アレルギー性結膜炎の合併が多いというのも花粉症の特徴です。

さて、ぜん息を持つていて花粉症を合併している場合、花粉が原因となつてぜん息発作が誘発さ

れことがあります。花粉症もアレルギー性の鼻炎ですから、花粉症の対策・治療をしつかり行うことでも、気管支の粘膜にも影響がおよび、ぜん息の状態を改善することができます。

しかし、なかには鼻症状があつても、症状に慣れてしまふことなどから、問題意識を感じない人も少なくないようです。春先にぜん息の状態が悪くなるような人は、鼻や目の調子はどうか、花粉との関連をはつきりさせるために、一度専門医を受診してみましよう。また、ぜん息のコントロール状態が悪い人ほど花粉の影響を受けやすいといわれていますので、花粉の時期に限らず、日頃からせん息治療にしつかり取り組むことも重要です。

花粉症がある場合の ぜん息悪化予防ポイント

- 春先に鼻や目に症状ある場合は、そのままにせず、専門医に相談し、花粉症かどうかはつきりさせる。



- 花粉症の対策・治療を適切に行うことで、ぜん息の悪化を予防。



- 花粉の飛散時期だけでなく、日頃からしっかりぜん息治療に取り組み、コントロール状態を良好に保つ。



花粉症とぜん息

花粉症でもっとも多いスギ花粉は、ダニやハウスダストなどのほかのアレルゲンとくらべて粒子が大きいため、鼻の粘膜には付着しても、下気道まで落ちていくことはありません。そのため、直接にはぜん息の原因になりにくいといわれています。

ところが、花粉の表面にある「オービクル」という微粒子は、鼻を通り抜けて気管支まで達する大きさのため、最近ではこの微粒子がアレルゲンとなってぜん息発作を誘発すると考えられています。また、花粉症の代表的な症状である鼻水がのどから流れ気道を刺激し、ぜん息発作を引き起こすこともあります。

最近では、発症の低年齢化が進み、小児でも多く見られるようになってきました。ぜん息の悪化を防ぐためにも、花粉症とぜん息、両方の治療を適切に行なうほか、花粉情報などにも気を配り、なるべく花粉に接触しないことが大切です。



ぜん息・アレルギー性鼻炎のためのアレルゲン除去・回避チェック

ダニ・ハウスダストなどの除去	こまめに部屋の掃除をする。	<input checked="" type="checkbox"/>
	ソファーは布製のものは避ける。	<input checked="" type="checkbox"/>
	じゅうたん、カーペットは敷かない。フローリングがベスト。	<input checked="" type="checkbox"/>
	ぬいぐるみはおかない。どうしてもおくときは、定期的に洗濯する。	<input checked="" type="checkbox"/>
	寝具はこまめにとり替えて洗濯を。	<input checked="" type="checkbox"/>
	ふとんは干したあと、掃除機をかける。	<input checked="" type="checkbox"/>
	毛のあるペットは飼わない。	<input checked="" type="checkbox"/>
花粉の回避	花粉情報に気を配る。	<input checked="" type="checkbox"/>
	飛散の多い時期は外出をひかえる。	<input checked="" type="checkbox"/>
	外出時はマスクやめがねで防御。	<input checked="" type="checkbox"/>
	帰宅時は、家に入る前に衣服や髪を払って花粉をよく落とす。	<input checked="" type="checkbox"/>
	洗濯物はできるだけ室内に干すか、乾燥機を利用する。	<input checked="" type="checkbox"/>
	ふとん干しは、布団乾燥機を利用。	<input checked="" type="checkbox"/>
	洗眼、うがい、手洗いも効果的。	<input checked="" type="checkbox"/>

アレルギー性鼻炎は、アレルゲンを吸い込まなければ症状を抑えられるため、まずはアレルゲンを避けることが最もっとも重要となります。通年性アレルギー性鼻炎では、生活環境の中からダニやハウスダストを取り除くこと、また季節性アレルギー性鼻炎では花粉をできるかぎり回避することで、症状を軽くすることができます。これらのアレルゲンは、アレルギー性鼻炎だけでなくぜん息の悪化要因でもありますので、両方を併している人は、とくにアレルゲンを除去・回避するセルフケアをしつかり行なうことが大切です。また、もう1つの治療の柱が薬物療法です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの3大症状を抑えます。おもな治療薬について下表にまとめましたが、治療薬にもそれぞれの特徴があります。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状はどの程度なのか、特徴的な症状とその重症度に応じて、治療薬が選択・使用されています。眠気などの副作用が出る治療薬もありますので、職種やライフスタイルなども合わせながら、個々に適した治療が行われます。ぜん息治療でよく使用される薬もありますので、ぜん息と併せている人は、かかりつけ医と相談しながら、ぜん息とアレルギー性鼻炎両方同時に適切な治療を行っていくことが大切です。

アレルゲンの除去・回避と薬物療法が治療の中心

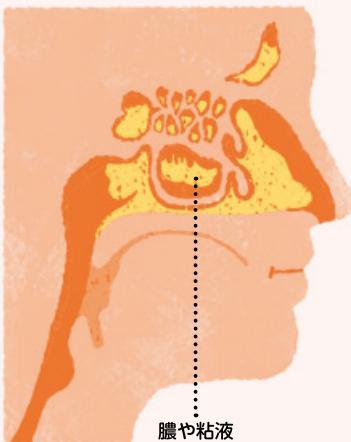
おもなアレルギー性鼻炎の治療薬

治療薬	おもな特徴・効果
抗ヒスタミン薬 (第2世代)	<ul style="list-style-type: none"> おもにくしゃみ、鼻水を改善する。ある程度鼻づまり改善効果も期待できる。 即効性はあるが、十分な効果が出るまで数週間かかる。連続使用により効果がアップする。 第1世代と第2世代があり、医療用ではおもに第2世代が使用される。第1世代の多くは市販されている。 第1世代より第2世代は眠気などの副作用が少ないが、危険な仕事や運転などをする人の場合は使用に注意が必要。
ロイコトリエン受容体拮抗薬	<ul style="list-style-type: none"> 鼻づまりの改善効果にすぐれる。 効果が出るまでに1週間ほどかかるが、連続して使用することで効果はアップする。 2週間の連続使用で、くしゃみや鼻水の改善効果も現れる。
ケミカルメディエーター遊離抑制薬	<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ、鼻水を改善し、鼻づまり改善効果も期待できる。 効果が出るのが遅く、服用から1~2週間かかるが、連続使用により効果はアップする。 副作用が比較的少なく、眠気などは起こらないため、使用しやすい。
ステロイド点鼻薬	<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状改善に高い効果がある。 使用部位のみに早く確実に効果が現れるため、左右の鼻に噴霧する必要がある。 局所使用のため、副作用の心配はほとんどない。

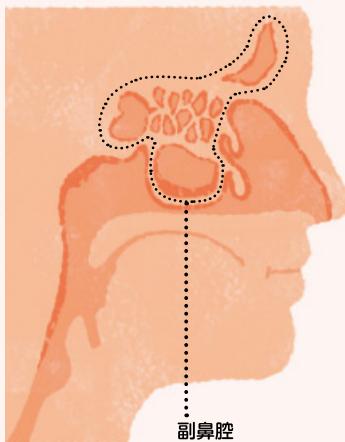
※アレルギー性鼻炎の治療薬については、別添基礎用語を参照

(資料: 鼻アレルギー診療ガイドライン 2009年版)

副鼻腔炎の状態



健康な状態



副鼻腔
両目の間や額、
ほほの下など、
鼻のまわりにあ
る空洞のこと。
鼻と細い管でつ
ながっている。

通常の慢性副鼻腔炎の治療は、鼻や副鼻腔にたまつた鼻水や膿を吸引、洗浄するほか、抗生素質を少量ずつ長期間に使用するマクロライド療法と呼ばれる薬物療法が行われます。

ぜん息を合併している場合は、ぜん息の適切な治療を行うとともに、慢性副鼻腔炎に対して、抗アレルギー薬、ステロイド点鼻薬（7頁参照）による薬物療法が行われます。

薬物療法で改善しなかつたり、重度の場合などには、手術療法がとられることがあります。

アレルギー性鼻炎と同様、慢性副鼻腔炎の適切な治療により、ぜん息の状態もよくなっていくため、並行して治療を進めていくことが重要です。

ふくびくうえん 慢性副鼻腔炎

聞き慣れない病名ですが、一般的に呼ばれている「蓄膿症」と聞けば、イメージできる人も多いのでは？ 小児よりも成人に多く見られ、ぜん息の悪化要因にもなります。適切な診断・治療を受けるためにも、ぜひここで理解しておきましょう。

鼻の吸引・洗浄と 薬物療法が治療の中心

副鼻腔（イラスト参照）に炎症が起ることで、鼻と副鼻腔をつなぐ小さな穴が粘膜のはれによりふさがり、副鼻腔内の空気の入れ替えや分泌物の排泄がされにくくなり、膿や粘液となつてたまつていきます。これが副鼻腔炎です。

かぜなどの感染症にかかつたときに急性の副鼻腔炎になることが多い、普通は治療により短期間で治まります。しかし、副鼻腔の炎症が治まらずに長引いてしまうと、慢性副鼻腔炎となります。古くは蓄膿症といわれ、アレルギー性鼻炎と合併

することが多く、また、ぜん息との合併も少なくありません。

症状としては、鼻づまり、粘性的の鼻水、嗅覚障害のほか、頭痛、集中力の低下などが見られます。鼻水が鼻からではなくのどに回る「後鼻漏」も症状の特徴の一つで、鼻水がのどに流れしていくことで気管支にも影響がおよび、慢性のせき、ぜん息の悪化につながることがあります。

また、副鼻腔の粘膜に鼻ポリープ（鼻茸）^{（はなけ）}がでることが多いのも特徴です。

ぜん息との合併が多い「好酸球性副鼻腔炎」

慢性副鼻腔炎の中で、ぜん息とよく合併するのが「好酸球性副鼻腔炎」と呼ばれるタイプです。

「好酸球」とは白血球の一種で、ぜん息になると気道の粘膜に増え、気道を収縮させたり分泌物を多くしたりする物質を出します。同じように、好酸球性副鼻腔炎では、副鼻腔に好酸球が増え、鼻の粘膜を損傷していきます。

ぜん息との関係では、総合感冒薬（かぜ薬）や解熱鎮痛薬によく含まれる非ステロイド性抗炎症薬（アスピリンが代表的）に反応してぜん息発作を起こす「アスピリンぜん息」との合併が、非常に多く見られます。

まだくわしく判明していないことが多い病気ですが、成人に多く見られ、鼻茸がとくにできやすく、治りにくい難治性の病気であることがわかっています。

鼻づまり、鼻水が主症状の副鼻腔の病気

医師とのコミュニケーションが よりよい治療につながります

ぜん息やアレルギー性鼻炎などのアレルギー性の病気は、かぜなどのように短期間でよくなることはほとんどないため、治療は長期間におよぶことが多くなります。その間、できるだけ症状が現れず、元気に毎日を暮りしていふためには、病状に応じた適切な治療を続けていく必要があります。

そのために大きな力がとなるのが、患者と医師との良好な「コミュニケーション」です。患者心理として、どうしても医師の前では緊張したり、いい状態を見せようとしたりすることが少なくないようです。しかし、現在の病状や問題を正しく伝えることができないと、その人に合った適切な治療を選択することができなくなってしまいます。

もし気になる症状や不安に思つたことがあれば、どんな小さなことでも医師に相談してみましょう。そのような双方のコミュニケーションがとれれば、よりよい治療につながります。

こんな鼻の症状やからだの不調があれば相談してみましょう

- たびたび、あるいは時々ぜん息発作を起こす。
- くしゃみ、鼻水、鼻づまりが続く。
- 鼻症状により夜苦しくて眠れない。
- いびきをよくかく。
- 口で呼吸をしている。
- 勉強や仕事などに集中できない。
- 倦怠感が強く(だるい)、疲れやすい。
- 気分が晴れず、イライラしたり、憂うつになったりする。



お話をうかがった先生



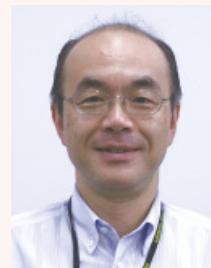
日本医科大学
耳鼻咽喉科学 主任教授
おおくぼ きみひろ
大久保 公裕先生

Profile

1984年日本医科大学、1988年同大学院卒業後、1989年米国衛生研究所NIHに留学。1995年日本医科大学耳鼻咽喉科講師、2000年同准教授を経て、2010年より現職。

Message

ぜん息と鼻の病気が両方あったら、小児科、耳鼻科、アレルギー科といふいろいろな科にかかることがあると思います。それぞれの先生の意見をよく聞いて、自分のからだ、お子さんのからだに何が起こっているのかということをよく知ってもらいたいと思います。わからないことは遠慮せずに聞いてください。



東京慈恵会医科大学附属第三病院
小児科 診療部長
かつぬま としお
勝沼 俊雄先生

Profile

1985年東京慈恵会医科大学卒業、1987年国立小児病院アレルギー科医員。1995年英国立心肺研究所胸部疾患部門留学を経て、2001年東京慈恵会医科大学小児科学講座講師、2007年同准教授に。2010年より現職。

Message

ぜん息とアレルギー性鼻炎は合併しやすく、子どもの場合、まずはアレルギー専門の小児科医にご相談いただければと思います。複数のアレルギーを持つ子が多く、薬にも気を遣うからです。アレルギー専門医が見つからないときには、何科であれ主治医に相談しましょう。その際、要点をメモして行かれるとよいと思います。



獨協医科大学越谷病院
呼吸器内科 主任教授
さがら ひろのり
相良 博典先生

Profile

1987年獨協医科大学卒業、1993年順天堂大学医学部免疫学を経て、1995年より英國サザンブートン大学免疫薬理学部門留学。2001年獨協医科大学呼吸器・アレルギー内科講師、2007年同准教授に。2009年より現職。

Message

「こんな症状があるんだけど、聞いてもいいのだろうか」と思っている方は多いと思うんですが、不安に感じていることや疑問などがあれば、遠慮せず正直に私たちに話してもらいたいと思います。それが、正確な診断、治療につながるし、そうできれば、今までより病気の状態をよくすることにもつながります。

ぜん息・COPD予防のための最新

禁煙治療

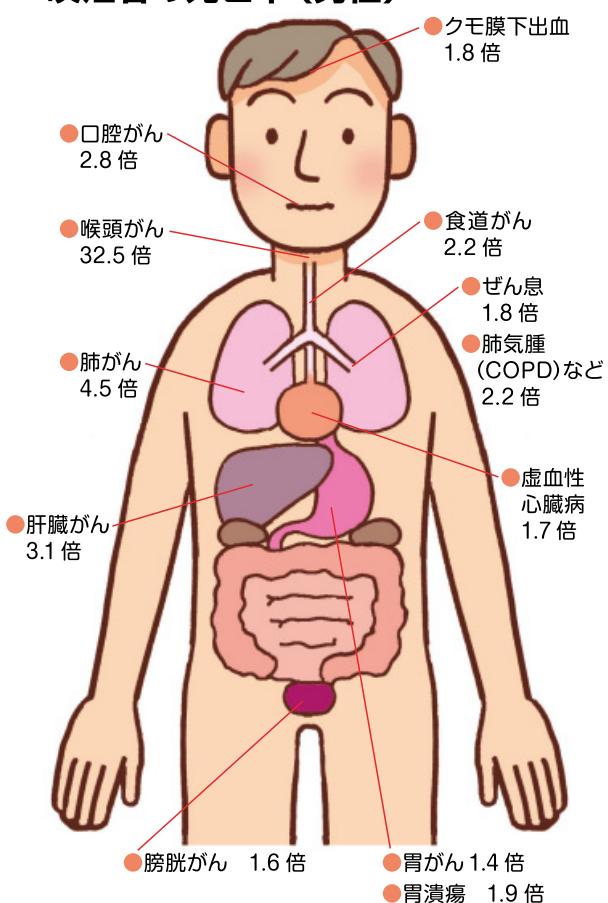


たばこがからだに悪いことが一般に認識され、受動喫煙防止のための対策なども全国的に広まってきた。また、たばこの値上げなども実施されたことから、禁煙に踏み切る人が増えているようです。

とはいっても「なかなか禁煙できない」「禁煙しても続かない」という人が多いのが現実です。そのため最近では、医療機関で禁煙を指導・治療する「禁煙外来」が増え、高い成功率を示しています。

ぜん息や COPD の発症・悪化防止に避けては通れない禁煙。そこで、たばこの害、禁煙の重要性、禁煙外来での治療効果や内容など、禁煙最新情報について、順天堂大学医学部呼吸器内科先任准教授の瀬山邦明先生にうかがいました。

非喫煙者と比較した 喫煙者の死亡率（男性）



たばこを吸うことでかかりやすくなる病気のことを「喫煙関連疾患」といいます。代表的なのは肺癌ですが、喫煙の健康被害は左図のように全身におよびます。なかでも、「たばこの煙の通り道」となる呼吸器への影響は多大です。

ぜん息では、たばこの煙 자체が直接の原因となってぜん息を発症するわけではなくものの、気道を刺激して発作が起こりやすくなりります。親がたばこを吸っている状態を悪化させる大きな原因になります。

ぜん息では、たばこの煙 자체が直接の原因となってぜん息を発症するわけではなくものの、気道を刺激して発作が起こりやすくなりります。親がたばこを吸っている状態を悪化させる大きな原因になります。

たばこを吸うことできななりやすくなる病気のことを「喫煙関連疾患」といいます。代表的なのは肺癌ですが、喫煙の健康被害は左図のように全身におよびます。なかでも、「たばこの煙の通り道」となる呼吸器への影響は多大です。

たばこを吸うことできななりやすくなる病気のことを「喫煙関連疾患」といいます。代表的なのは肺癌ですが、喫煙の健康被害は左図のように全身におよびます。なかでも、「たばこの煙の通り道」となる呼吸器への影響は多大です。

ぜん息や COPD のほか、 たばこの被害は全身におよぶ

場合、子どもがぜん息になりやすくなることがあります。

また、別名「たばこ病」とも呼ばれるほど、たばこが最大の原因となっている病気が、COPD（慢性閉塞性肺疾患）です。気管支に慢性的な炎症を起こし、呼吸時に酸素と二酸化炭素を交換する働きをする肺胞が破壊されることで、呼吸困難を引き起こす病気です。現在、日本人の死因の第10位となっています。今後さらなる増加が心配されています。

喫煙は「ニコチン依存症」という病気

たばこの煙には、発がん物質を含む数多くの有害な物質が含まれていることが知られています。そのような有害物質を体内に取り込むわけですから、全身に悪影響がおよぶのも当然といえます。しかし、ぜん息やCOPDの発症や悪化につながり、ほかにも数多くの重大な病気を引き起しこすることがわかっているのに、なぜたばこをやめられないのでしょうか？

それは、たばこに含まれる「ニコチン」が、心身に強い「依存性」を持つてしまつからです。現在、WHO（世界保健機関）では、喫煙を「たばこ使用による障害」として、何とアヘン類、大麻、コカイン類といった麻薬と同様の薬物依存の一種としてとらえています。



ニコチン依存症には医療機関での治療が効果的

この強力なニコチン依存から抜け出さには、1人の力だけでは限界もあり、禁煙が続かないケースが非常に多いのも現実です。そこで、ニコチン依存症の治療を目的とした、医療機関での禁煙治療が効果を發揮しています。

禁煙によるニコチン離脱症状を軽くするために「禁煙補助薬」を使用し、禁煙を継続するためのカウンセリングや精神的サポートを受けながら、医師との二人三脚による治療が進められています。（次頁以降参照）。

「コチニ」が、心身に強い「依存性」を持つてしまつからです。現在、WHO（世界保健機関）では、喫煙を「たばこ使用による障害」として、何とアヘン類、大麻、コカイン類といった麻薬と同様の薬物依存の一種としてとらえています。

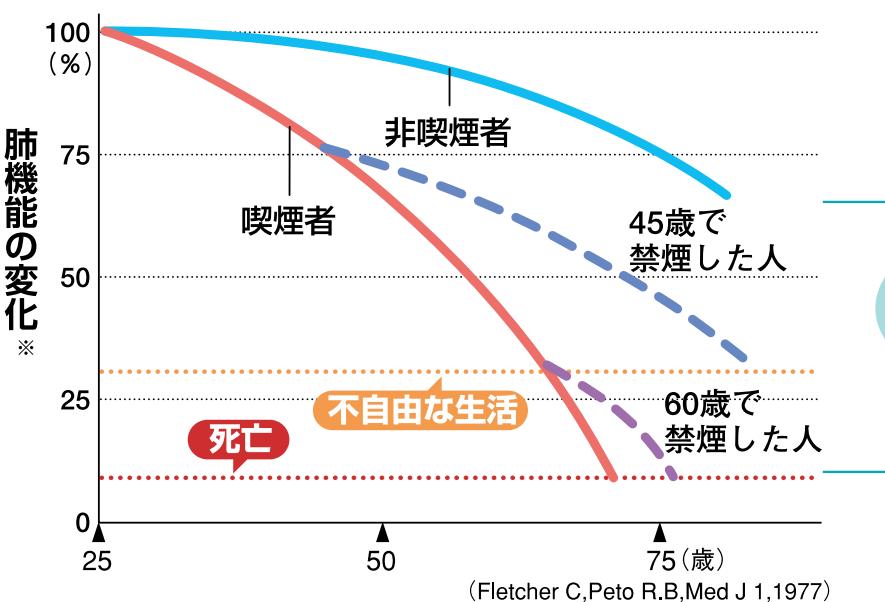
左の図のように、年をとっても左であつても、禁煙を早く始めれば始めるほど、肺機能の低下を防ぐことができます。

たばこを手放せない、なかなか禁煙できないという人は、いまからでも遅くありません。一刻も早く禁煙を始め、そして成功させるためにも、一度禁煙外来に相談に行つてみてはいかがでしょうか？

早く禁煙を始めるほど肺機能の低下を抑制できる！

■ 喫煙・禁煙による肺機能の変化

肺機能は、一般に年をとるにしたがって徐々に低下しますが、たばこを吸うことで、より早く低下していきます。



禁煙で肺機能の低下を抑えることができる！

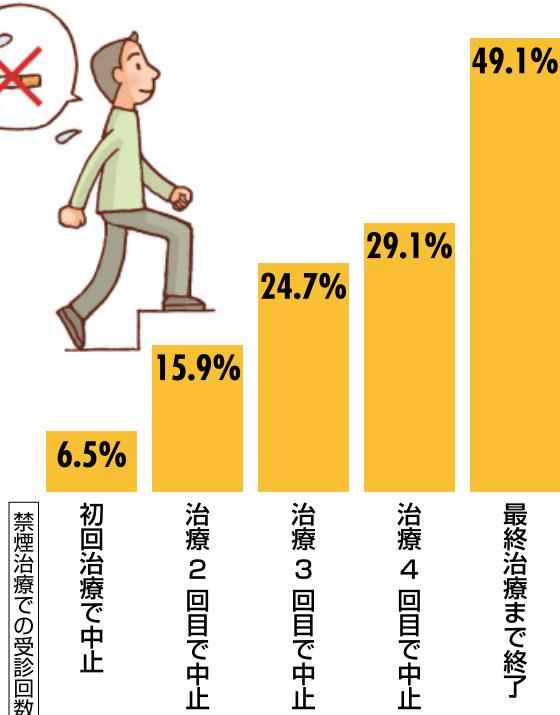
禁煙外来での治療

禁煙外来はニコチン依存症治療の専門窓口

禁煙外来は、「ニコチン依存症」の治療のために専門に設けられた受診科目です。最近では一般にもよく知られるようになり、多くの病院で禁煙外来が開設されています（15頁下部参照）。

禁煙外来での禁煙成功率を調べた調査では、途中であきらめたりを最後まで終了した人の禁煙成功率は、約49%と半数の人があ

禁煙外来での治療回数と禁煙成功率



（平成21年度「ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査」中央社会保険医療協議会 より）

ニコチン依存症の治療

身体的依存 (ニコチン依存症)

- たばこを吸うと快感、安心感などを得る。



- 不足すると、イライラ、集中力低下などの離脱症状が現れる。



喫煙

心理的依存 (長年根付いた習慣)

- 目覚めの一服、食後の一服など、喫煙が生活習慣の一部に。



- 飲み会での喫煙は当然など、記憶に残るインパクトから喫煙を正当化。



離脱症状の軽減

禁煙補助薬による治療

習慣・考え方の変換

心理的ケア
精神的サポート

禁煙補助薬と精神的サポートによる両面からの治療

たばこをやめられないのは、たばこに含まれるニコチンが薬物として身体に影響をおよぼす「身体的依存（ニコチン依存症）」と、医師とコミュニケーションをとりながら治療を継続していくことが、非常に大切であることがわかつています。

長年身についた喫煙という行動への「心理的依存」という面があります。そのため、その両面からの治療が必要となります。

身体的依存には、ニコチン切れによる離脱症状を軽くして楽に禁

煙できるよう、禁煙補助薬を使用した治療が行われます（14頁参考）。また、心理的依存という長年の習慣を変えていくために、心理的なケア・精神的サポートも行われます。

この両面の治療を医師と一緒に進めていくため、お互いの信頼関係も非常に大切な要素となっています。

12週間で計5回の診療が標準の治療プログラム

禁煙外来での治療の流れは、下の表のように12週間、計5回の診療が標準的なプログラムとなっています。

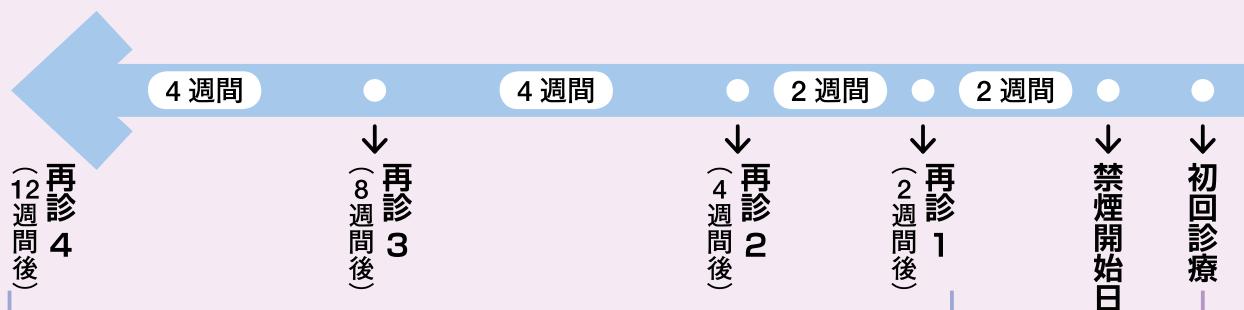
まず、健康保険で治療が受けられるかどうか（左表）、ニコチンへの依存度、喫煙状況などを調べた上で、禁煙治療を開始します。診療は5回行われますが、吐

き出す息に含まれる一酸化炭素（たばこに含まれている有害物質の1つ）の濃度を測定したり、適切な禁煙補助薬の処方を受けたりするほか、禁煙状況に応じて医師から問題の解決法などのアドバイスを受けたりしながら、進められていきます。



禁煙外来の標準治療プログラム

健康保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は12週間（3か月）です。



<再診1(2回目)>

1回目の治療から2週間後に再診し、禁煙状況を確認します。また、呼気中の一酸化炭素濃度測定を行い、禁煙治療薬の処方を受けます。

<再診2、3(3回目、4回目)>

2回目と同様、呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、禁煙状況や離脱症状の出現などについて確認します。問題点があれば、その対処法などについて、治療やカウンセリングを受けます。

<再診4(5回目)>

12週目の5回目の診療でプログラム終了です。禁煙成功の場合は、禁煙継続のためのアドバイスを受けます。

<初回診療(1回目)>

治療説明のほか、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などを確認します。そして、吐き出す息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定、禁煙宣言書へ署名、禁煙開始日の決定、次回診察日の決定などが行われます。それらの結果をもとに、禁煙治療薬（ニコチンパッチ、バレニクリンなど）を選択し、医師より処方されます。

（「禁煙治療のための標準手順書 第4版」日本循環器学会／日本肺癌学会／日本癌学会／日本呼吸器学会 より）

新しい禁煙補助薬の登場

禁煙外来による禁煙治療では、ニコチンパッチ、バレンクリン（商品名チャンピックス）の2種の禁煙補助薬が使用されます。

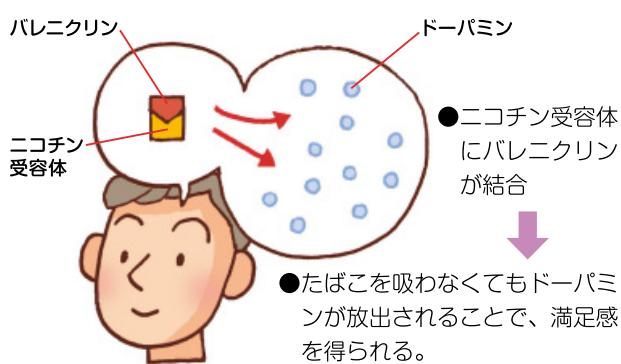
ニコチンパッチは、たばこのかわりに体内にニコチンを補給することでニコチン切れの離脱症状を軽くします。一方、バレンクリンは、最近登場したニコチンを含まない飲み薬タイプの薬です。ニコチンの働きをブロックすることでニコチン切れの症状を軽くするだ

けでなく、たばこを吸つても「たばこがおいしくないと感じさせ」効果があります。

これらの禁煙補助薬には、それぞれに長所や副作用などの特徴がありますので、もし使用中に薬が合わないなど、何か問題があつた場合は必ず医師に相談しましょう。

バレンクリンの効果 (商品名チャンピックス)

①禁断症状が軽くなる



②たばこを吸うメリットがなくなる



■禁煙補助薬のおもな特徴

医療用(健康保険適用)		OTC医薬品(市販、健康保険適用なし)
ニコチンパッチ		バレンクリン 
特徴 使用法	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚からニコチンを吸収させる貼り薬。 1日1枚、上腕、腕、背中などに貼る。24時間貼り、朝起床後に貼り替える。 禁煙開始から8週間使用し、徐々に小さいものにサイズを切り替える。 	<ul style="list-style-type: none"> ニコチンを含まない飲み薬タイプ。 禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用する。 最初の1週間は喫煙していてもよい。8日目から完全禁煙する。
長所	<ul style="list-style-type: none"> 使用が簡単。 食欲を抑える効果があり、体重増加を防ぐ効果が期待できる。 医療用のほか、OTC医薬品も市販されている。 	<ul style="list-style-type: none"> 飲み薬で服用しやすい。 ニコチン離脱症状だけでなく、喫煙による満足感をなくすことができる。 循環器系疾患を持つ人に使いやすい。 健康保険が適用される。
短所	<ul style="list-style-type: none"> 汗をかく仕事やスポーツをする人は不向き。 たばこが吸いたくなったときに、すぐには対処できない。 皮膚のかぶれや不眠などの副作用がある。 	<ul style="list-style-type: none"> たばこが吸いたくなったときに、すぐには対処できない。 吐き気、頭痛、めまい、眠気などの副作用がある。 うつ病など、メンタルの不調、精神疾患がある場合の使用には要注意。

*ニコチンパッチ、ニコチンガムは一般の薬局・薬店で販売されています。使用の際は薬局・薬店で説明を受け、付属の説明書をよく読むようにしましょう。
*OTC医薬品…医師の処方がなくても、一般の薬局・薬店で購入できる一般用医薬品。

(「禁煙治療のための標準手順書 第4版」日本循環器学会／日本肺癌学会／日本癌学会／日本呼吸器学会 より)

禁煙成功のために十分なコミュニケーションを

それまでしばらく禁煙していたのに、飲み会に出席してつい1本吸ってしまった……このようなケースがしばしば見られます。

ニコチン依存では、ニコチンを中心が欲する身体的依存のほかに、心身が欲する精神的依存のほかに、

生活習慣の一部となつた「たばこを吸う」という行動に対する心理的依存も大きな問題となります。心理的依存が強い人ほど、禁煙が成功しにくいともいわれています。

この心理的依存を克服するには心理的なケアが非常に重要なため、禁煙外来では医師が患者さん

の状態をよく見極め、精神面のサポートをしながら、解決策と一緒に探っていきます。1人で禁煙するよりも禁煙外来での成功率が高いのは、このサポート面も大きく影響していると考えられます。

ぜん息やCOPDの発症・悪化予防のためには、何とか禁煙成功にたどり着きたいものです。そのためにも、医師と患者とが十分にコミュニケーションをとり、信頼関係を保ちながら一緒に禁煙を進めていくことが、禁煙成功への大きなカギといえます。

お話をうかがった先生



順天堂大学
医学部呼吸器内科
先任准教授
瀬山 邦明先生

Profile

1982年北海道大学卒業。2004年から禁煙外来を担当。現在順天堂医院禁煙推進委員会委員長。専門は呼吸器病学一般。とくに慢性閉塞性肺疾患（COPD）、希少難病（リンパ脈管筋腫症）、気胸・囊胞性肺疾患（Birt-Hogg-Dubé症候群）の診療・研究に力を注いでいる。

Message

たばこを吸うということ自体が「病気」なんだ、ということをぜひわかつてもらいたいと思います。ぜん息やCOPD以外にもさまざまな喫煙関連疾患がありますが、その多くが年をとってから現れてきます。高齢になってからの人生を有意義に暮らしていくためには、早く禁煙外来でニコチン依存症を治して、たばこを吸わなくなることが大切です。

受動喫煙に十分な注意を！

たばこを吸わない人が、吸っている人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。とくに狭いスペースでは、たばこを吸っている人とじくらい受動喫煙が危険なことをご存じでしょうか？

たとえば、1日に20本以上たばこを吸う夫がいた場合、妻はたばこを吸わなくても、肺がんで死する危険性が約2倍になるというデータがあります。がんだけではなく、心臓病や脳卒中といった直接命にかかる病気へのリスクも高まりますし、せきやたん、息切れ、ぜん息、慢性気管支炎などの呼吸器症状や病気の発症にも大きく関係します。子どもへの被害も深刻で、家庭でたばこを吸う場合、乳幼児突然死症候群（SIDS）の発生率が高くなったり、ぜん息を発症するリスクが高まるといわれています。また、妊娠中の喫煙も胎児に影響し、流産や早産、低出生体重児などにつながります。

たばこの煙は、喫煙者が吸うフィルター部分から出る「主流煙」と、火をつけた先端部分から出る「副流煙」に分けられますが、じつは有害物質は、主流煙より副流煙の方に多く含まれています。ですから、たばこを吸っている本人よりも、ときに副流煙を吸わされる周囲の人の方が被害が大きくなる場合もあります。

別室で吸ったり、換気をしたり、空気清浄機を使用したりなどの分煙では、受動喫煙による被害を減らせないことがわかっています。家族や周囲の人を守るためにも、一刻も早く禁煙に取り組みたいものです。



いろいろなことにチャレンジして、いまあることをしつかり楽しもう！

プロ選手になつたとき
ぜん息だつた事実が発覚！

「母が『あんた、ぜん息あつたの
覚えてる？』とぼくに聞いてきたん
ですが、『え、何それ！ ぼくって
ぜん息だつたの？』と（笑）」

現在、Jリーグの名古屋グランパス

に所属し、ユースチーム（下部組

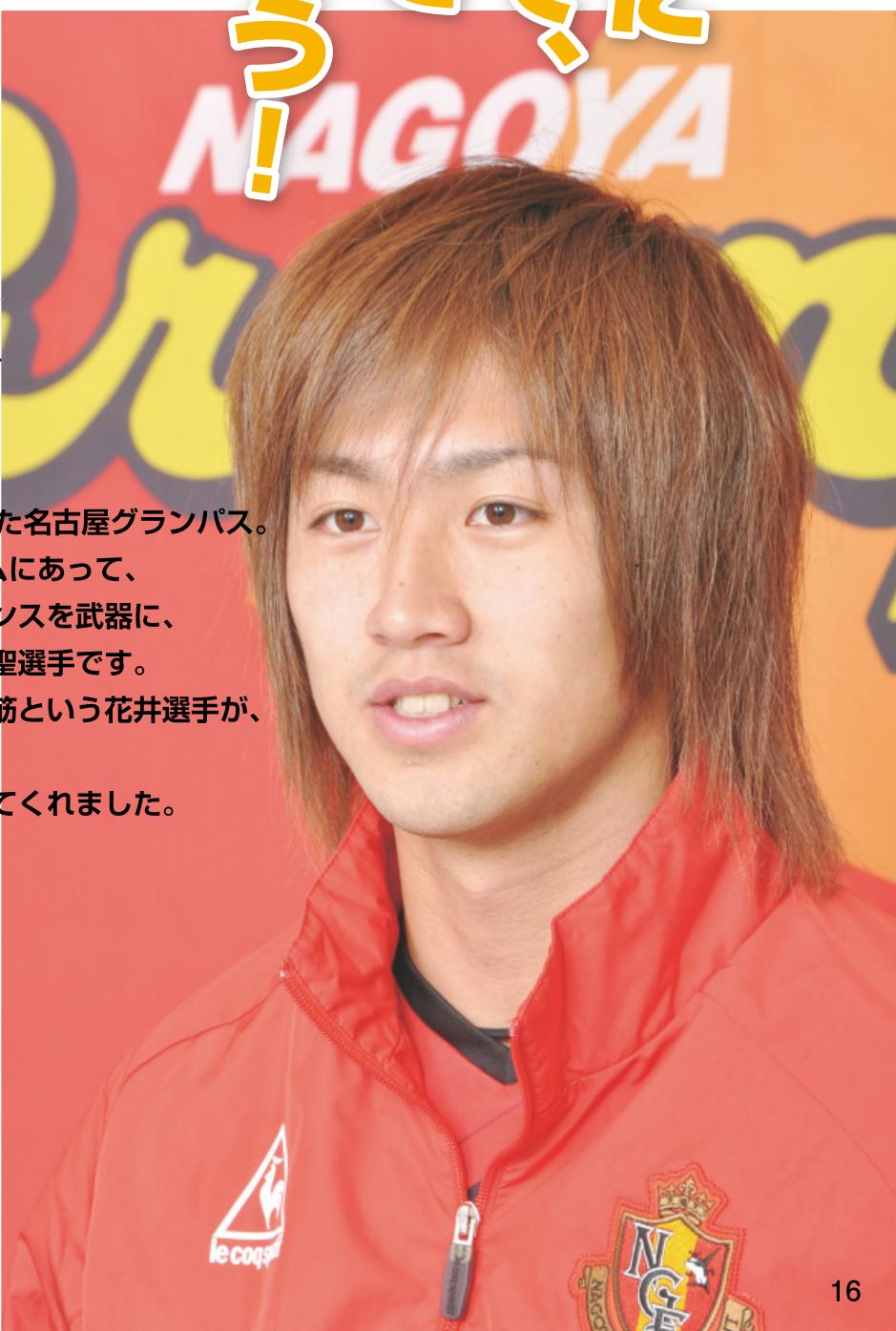
織）からの生え抜きとして、チーム
やサポートから大きな期待を受け
ている花井聖選手が、プロの選手に
なった当時の話である。

「それまで、自分がぜん息だつたつ
てことを忘れていたというか、覚え
てないんですよ。両親は、覚えてい

るものだとばかり思っていたみたい
ですけど」「ど

ぜん息発症の裏で
しつかりと行われた環境整備

花井選手がぜん息を発症したのは
2～3歳の頃で、比較的症状は軽い
方だったらしい。しかしその裏では、
家のほとんどの部分をフローリング
にしたり、家族内に猫アレルギーが
あつたため動物は飼わないようにし
たりするなど、両親によるしつかり



interview

プロサッカー選手／Jリーグ・名古屋グランパス

花井 聖 選手

2010シーズンにJ1リーグ初制覇を飾った名古屋グランパス。

Jリーグ屈指の選手層の厚さを誇るチームにあって、
その華麗なボールタッチと抜群のパスセンスを武器に、
次代のエースと期待されているのが花井聖選手です。
ぜん息のあった幼少の頃からサッカー一筋という花井選手が、
いまぜん息に悩む子どもたちに向か、
サッカーにかける思いと夢について語ってくれました。

Profile

花井 聖●はない しょう

1989（平成元）年6月19日生まれ。愛知県豊田市出身。
3歳時にサッカーを始め、小学校1年生から名古屋グランパスのサッカースクールに入る。その後はグランパスの下部組織であるU-12、U-15、U-18を順調に駆け上がり、U-16、17の日本代表にも選出される。2007年にJリーグへの出場が可能となる2種登録され、グランパストップチームに昇格。2010年にプロA契約、公式戦初ゴールを決めるなど、今後の飛躍が大いに期待されている。

<名古屋グランパス公式サイト>
<http://nagoya-grampus.jp/>

とした住環境整備、体調管理が行われていたようである。

「フローリングは寒いし、動物も好きなのでがっかりしたところはありました。いま思うとそのおかげでこうやってプロのサッカー選手になれたのかなと。だからいま、両親にはすごい感謝しています」

サッカーの楽しさに惹かれて 夢中でボールを追いかける

そんな花井選手がサッカーと出会ったのは幼稚園の頃。園でたまたま開かれていたサッカー教室に、とりあえずやってみようかと参加したのがきっかけだ。

「本当にやだったんですけど、母にやるようついわれて……。からだを動かすこと、ぜん息をよくしようと、やつてみたら、もうすごく楽しくて。それからずっとサッカー漬けの毎日です！」

幼少時のことと思い返しても、ぜん息が起つて苦しかった記憶は、ほとんどないのだとか。とにかくサッカー一筋、夢中でボールを追いかけ回していたそうである。そこにも、少なからずぜん息を克服した要因があるのではないかだろうか。

ぜん息でもサッカーができるのことを伝えたい！

所属の名古屋グランパスでは、隣地域でのサッカー教室など、地元での活動も盛んに行っている。その一つとして、名古屋市主催によるぜん息児を対象としたサッカー教室が開催され、花井選手も参加。そこではじめてぜん息児たちと一緒にサッカーをする機会を得た。

最初は、苦しくなってできない子がいるのでは……など、不安や心配がつきなかつたようだが、いざサッカーをやり始めるといきなり変わらないその元気な姿に、逆にパワーをもらつたという。

「自分がぜん息だったということを聞いたとき、ぜん息のことをもっと知りたいと思ったんです。それは、その経験を伝えることで、『ぜん息でもサッカーができる、』コーナー

にもなれる』……そんな希望というか道を示せたらいいなと！」

花井選手の卓越したテクニックは「名古屋ユースが生んだ最高傑作」とも言われるほど。しかしそこには、「誰よりも早く練習に行って、最後まで残ってボールを蹴つてました。でも、努力しているように見えないのか、たまにそう話すと信じてもられないんですけどね（笑）」

というような、誰にも負けないと見えるほどの努力も隠されている。

いま、常に前向きな気持ち、目標を持って、そしてそのための準備をしっかりと行って、田の前の練習や試合にのぞみたいという花井選手。この姿勢は、ぜん息を持つ子どもたちにとても大切なことだと感じる。「いつか必ず世界に出てプレーする」その花井選手の夢が叶うのは、遠い日ではないかもしれない。



※花井聖選手のメッセージ入りサイン色紙を抽選で10名の方にプレゼントします。
くわしくは最終頁をご覧ください。

地元生まれ地元育ちのグランパス生粋の生え抜き。その才能にイケメンぶりも加わり、サポーターからの期待は人一倍大きい。



ぜん息児を対象としたサッカー教室に参加。サッカーを楽しんでいる子どもたちを見て、サッカーの楽しさをあらためて思い直すことができるという花井選手。

ぜん息の予防・健康回復を側面からサポート 患者支援のための取り組み

ぜん息は、できるだけ発作が出ないように、適切な治療と自己管理を長期間続けていく必要がある慢性の病気です。そのぜん息患者さんをサポートするために、さまざまな事業が行われているのをご存じでしょうか？ 今号では、各地で行われているぜん息の予防、健康回復のためのさまざまな取り組みについて紹介します。

健康相談事業

ぜん息のほか、食物アレルギー、アトピー症状などについて、何か心配や悩みごとなどがある人に向け、専門の医師、保健師、栄養士などが相談に応じます。また、日常生活についてのアドバイス・指導なども行われています。すでに診断がされていて治療中の人でも、治療や管理法について相談することもできます。

事例紹介

新宿区では……

ぜん息を含むアレルギー疾患および COPD の予防と健康回復・保持・増進のために、以下のような健康相談事業が行われています。



問診や身体計測が行われ、専門医が診察、各種相談に応じます。また、保健師による日常生活上のアドバイス、栄養士による食事相談、保健衛生監視員による住環境相談なども行っています。個別相談のほか、集団指導も実施しています。

●呼吸器健康相談

専門医による診察が行われ、さまざまな相談に応じます。問診、肺機能検査、X線撮影など基本的な検査も実施されます。また、日常生活の保健指導なども行われます。

【実際の相談内容】

- じんましんができる離乳食を始められないがどうしたらいいか？
- 食物アレルギーで病院に連れて行った方いいときの基準は？
- 夫がぜん息の場合は子どもに遺伝するのか？
- よくゼロゼロしていびきをかくことが多いが気管支に問題があるのではないか？



ぜん息の予防、 健康回復のためのサポート (公害健康被害予防事業)

教育
相談事業

公害健康被害の補償等に関する法律に基づく*公害健康被害予防事業の対象自治体では、独立行政法人環境再生保全機構の助成を受け、ぜん息などの発症予防と健康回復を目的とした事業が行われています。健康相談や健康診査のほか、水泳訓練教室、ぜん息キャンプ、音楽訓練教室といった機能訓練事業が実施されています。

*公害健康被害予防事業…国や地方公共団体のぜん息等に対する対策や大気汚染の改善に関する施策を補完し、地域住民の健康の確保を図ることを目的に、独立行政法人環境再生保全機構が自ら、または助成の形で実施する事業。

健康診査事業

乳幼児を対象に問診や検査等を行い、ぜん息の発症予防のための適切な指導を行っています。ぜん息を発症しているにもかかわらず、医療機関で診断を受けていないようなケースのぜん息児の発見にもつながります。できるだけ早期に発見して適切な治療を行うことで、ぜん息の状態の悪化を防ぎ、よりよいコントロール状態に持っていくことが期待できます。



事例紹介

墨田区では……

乳児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、育児相談の結果をもとに、必要と認められる乳幼児に対して、アレルギー健診が実施されています。

●アレルギー健診

月に1回、アレルギー専門医による個別相談、指導、医療機関への紹介状の発行などが行われています。また必要に応じて、保健師、栄養士による個別相談も行われます。



こんな
ことが
行われて
います！

機能訓練事業

ぜん息児の健康保持・増進のために、身体機能向上やぜん息知識、スキルの習得などを目的に、ぜん息を対象とした「水泳訓練教室」「ぜん息キャンプ」「音楽訓練教室」が行われています。

水泳訓練教室

15歳未満のぜん息児を対象に、体力・運動能力の向上や自信・積極性を育むことを目的に、医師の健康管理のもと、専門の指導員による水泳教室が開かれています。

自分に適した運動を継続していくことは、体力や心肺機能を高めて発作を起こりにくくするほか、からだを動かすことへの自信につながるなど、ぜん息の状態をよりよい方向にコントロールするために大きく役立ちます。水泳は、ホコリが少なく高温多湿である環境であることから、ぜん息に適した運動の1つといわれています。



事例紹介

千葉市では……

基礎体力や心肺機能を高めることでぜん息の発作を軽減することを目的として、ぜん息児向けの水泳教室を行っています。



●ぜん息児水泳教室

1年を前期と後期の2クールに分け、それぞれ定員50人の参加者に、専門の指導員による水泳訓練が行われます。初心者から経験者まで、水慣れから各泳法まで、グループ分けによって子どもの泳力に合わせて指導されています。



こんな
ことが
行われて
います！

泳力に応じたグループ分け

1	水慣れクラス
2	けのび、バタ足、クロール
3	背泳ぎ クロール 25m
4	平泳ぎ、バタフライ、4泳法

ぜん息キャンプ

15歳未満のぜん息児を対象に、健康の回復・保持・増進を図るために、泊まりでのキャンプを行います。キャンプでは、医師や看護師による健康管理のもと、ぜん息の知識やコントロール法や日常生活上の注意ポイントなどを学んだり、レクリエーション活動などが行われます。単なる講義ではなく、子ども自身の意志で自然な習慣として身につけるという点で、大きなメリットがあります。また、集団生活から人間関係を学んだり、自分から治療に取り組む健康管理の姿勢をつくるといった効果も期待できます。



事例紹介

渋谷区では……

きれいな空気と恵まれた自然環境のもとでの規則正しい集団生活により、心身の鍛錬・健康の回復を図るためのサマーキャンプを行っています。



●転地療養事業 サマーキャンプ

医師・看護師・保健師・生活指導員などのスタッフのもと、ぜん息に対する療養指導、呼吸法などの練習、運動、班活動、レクリエーション活動などをプログラムとした宿泊でのキャンプが行われています。



こんな
ことが
行われて
います!

おもなプログラム

- 生活指導
- 腹式呼吸練習
- 海水浴（水泳指導）
- ぜん息学習
- ゲーム・レクリエーション
- 野外炊飯
- ぜん息テーマスタンツ（寸劇）
- キャンプファイア

※ 2010年度は4泊5日、59名が参加。

音楽訓練教室

専門の指導員により、楽器などを使ったり歌ったりしながら、腹式呼吸を習得するための音楽訓練が行われています。腹式呼吸は、ぜん息発作が出たときでも、比較的楽に呼吸ができるようになる呼吸法で、発作時の苦しさを楽にする方法として知られています。

事例紹介

葛飾区では……

吹奏楽器などを用いて楽しみながら腹式呼吸法を学ぶとともに、心身の安定を図ることを目的とした音楽くんれん教室が開催されています。



●音楽くんれん教室

ぜん息にかかっているか、その心配のある子どもたちを対象に、専門の音楽療法士が作成したぜん息体操やのばし歌などのプログラムが行われます。



こんな
ことが
行われて
います!

おもなプログラム

- ぜん息体操と腹式呼吸の指導
- のばし歌、一息歌、ピッチパイプを使ったぜん息体操、ぜん息リエーション
- ピークフローメーター活用の指導
- 日常生活での注意ポイント

ぜん息予防、健康回復のための事業（公害健康被害予防事業）実施自治体一覧

公害健康被害予防事業が実施されている対象自治体の実施状況（予定）一覧を紹介します。事業の実施時期や詳細については、お住まいの自治体窓口までお問い合わせください。（環境再生保全機構ホームページの『ぜん息などの情報館』で検索できます↓）。

自治体名	健康相談事業	健康診査事業	機能訓練事業		
			水泳訓練教室	音楽訓練教室	ぜん息キャンプ
千葉市	●		●		
千代田区	●	●	●	●	
中央区	●		●		●
港区			●	●	●
新宿区	●		●		●
文京区	●		●		
台東区	●		●		●
墨田区	●	●	●	●	●
江東区	●		●		
品川区	●		●		
目黒区	●	●	●		●
大田区	●		●		●
世田谷区	●				
渋谷区	●				●
中野区	●				
杉並区	●	●			
豊島区	●		●		●
北区	●				●
荒川区	●		●	●	
板橋区	●	●	●		●
練馬区	●	●	●		
足立区	●	●	●	●	
葛飾区	●		●	●	
江戸川区	●		●		
横浜市	●	●	●	●	●
川崎市	●	●	●		●
富士市	●		●		●
名古屋市	●	●	●	●	●
東海市	●	●	●		
四日市市		●			
大阪市	●	●	●		●
堺市	●	●	●		●
豊中市	●	●			
吹田市	●		●		●
守口市	●	●			●
八尾市		●	●		●
東大阪市	●	●	●	●	●
神戸市	●	●	●		●
尼崎市	●	●	●		●
西宮市	●	●			●
芦屋市	●	●	●		
倉敷市	●	●	●		●
玉野市	●	●	●	●	
備前市	●	●		●	
北九州市	●		●		●
大牟田市	●	●	●		
実施自治体数	43 自治体	26 自治体	36 自治体	11 自治体	26 自治体

(平成 23 年度助成金交付要望書より作成)

環境再生保全機構ホームページ『ぜん息などの情報館 <http://www.erca.go.jp/asthma2/>』

ぜん息などの情報館（地方公共団体・保健指導に携わる方）> 事業紹介 > 各自治体の実施状況

その他の事業

●ネブライザーの貸与

愛知県の名古屋市（No.36 参照）と東海市では、ネブライザーを無料で貸し出し、ぜん息の健康回復等の指導を行っています。ネブライザーは、液体の吸入液を霧状にして吸入するための電動式の器具で、薬を正しく吸入するのに役立ちます。



●講演会等の実施

ぜん息・その他のアレルギー疾患をテーマとする講演会や講習会が、多くの地域で開催されています。病状をコントロールしていく上で重要な基礎知識を得ることができます。



小児慢性特定疾患の治療研究事業、医療費助成制度

小児慢性特定疾患の研究を進めて医療の進歩と普及を図るとともに、患者家庭の医療費の負担を軽減することを目的とした国の制度です。

ぜん息も慢性特定疾患と指定されており、18歳未満のぜん息児で以下の条件にあてはまる人は、申請により都道府県指定の医療機関で医療費の補助を受けることができます。治療の必要性によっては、20歳になるまで継続申請が可能です。

- 3ヶ月以内に3回以上大発作を起こしたことがある
- 1年内に意識障害とともに大発作を起こしたことがある
- 人工呼吸管理、挿管を行う治療が必要

助成が受けられるのは、保険診療による自己負担分のうち、薬剤一部負担金、入院時の食事医療費などについてで、重症度や保護者の所得に応じて自己負担がある場合もあります。診察の際、窓口で保険証と交付された医療券を提出すると、医療費の自己負担分が助成されます。指定外の病院の場合は、いったん自己負担分を支払い、あとから申請することで助成を受けることができます。

くわしくはお住まいの自治体担当窓口までお問い合わせください。

医療費
補助

医療費補助
助成制度

ぜん息治療にかかる医療費について、国や地方自治体による医療費補助が行われています。治療が長期間にわたることでかさみがちな医療費の負担を、軽減することができます。

自治体独自の医療費助成制度

ぜん息などの患者さんに対し、自治体独自の医療費助成制度を設けているところもあります。

たとえば、東京都の「大気汚染医療費助成制度」では、都内に引き続き1年以上（3歳未満の場合6ヶ月以上）住所のある人で、慢性気管支炎、気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、肺気腫、またこれらの続発症にかかっている人に対し、健康保険を適用したあとでの自己負担額について助成しています。

このほかにも、いくつかの自治体が独自の制度を設けていますので、お住まいの自治体担当窓口、または保健所、保健センターなどに問い合わせてみましょう。

医療費助成制度を設けているおもな自治体

- 東京都 ● 東京都中央区 ● 神奈川県川崎市 ● 愛知県東海市
- 大阪府大阪市 ● 大阪府吹田市 ● 大阪府東大阪市 ● 大阪府八尾市

※新規で申請を受け付けている自治体のみを紹介。対象者や助成内容は自治体によって異なる。

ほかにもあります ピックアップ! ぜん息サポート

ぜん息・COPD 電話相談

ぜん息を含むアレルギー疾患やCOPDを克服するために、保健師や看護師が病気に関する悩みや疑問について相談を受ける「ぜん息・COPD電話相談室」が、環境再生保全機構により実施されています。フリーダイヤルで通話料は無料、費用も無料で、症状や治療、薬のこと、自己管理法や日常生活上の注意ポイントなどについてアドバイスを受けることができます。「どこか相談できるところがないか」とお考えの人は、ぜひ活用してみてはいかがでしょうか?

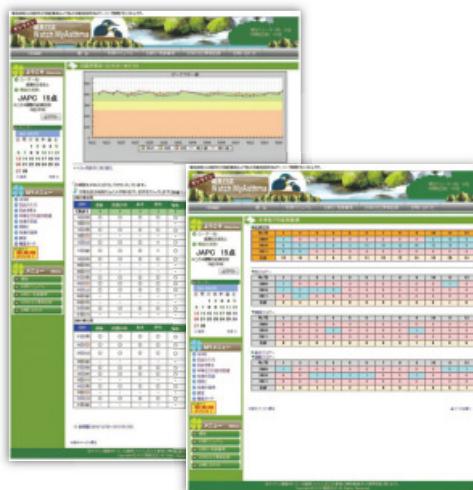
(こきゅうはいいよ)
フリーダイヤル 0120-598014 通話料無料 相談無料
受付時間:月~金(土、日、祝祭日を除く) 9:00~17:00
 ※診療は行っていません。



インターネットを利用した「オンラインぜん息日誌」

ぜん息日誌は、ぜん息の自己管理に非常に有効なツールで、ノートへの記入が一般的です。このぜん息日誌を、インターネットを利用してオンライン上で記録する、自己管理支援サービスがあります。なかでも代表的なのが、西藤小児科こどもの呼吸器・アレルギークリニック院長の西藤なるを先生が運営する「オンラインぜん息日誌『Watch MyAsthma!』」です。

オンラインにより、ぜん息の状態の評価はもちろん、紙媒体ではむずかしい過去との比較、データ分析などが簡単にできます。最近、パソコンだけでなく携帯電話でも利用できるようになったほか、医師と患者、患者間での交流を図ることができる機能も加わっています(SNS=ソーシャル・ネットワーク・サービス)。利用者からは、「自己管理を続けるモチベーションが維持できる」と好評を得ています。



オンラインぜん息日誌「Watch MyAsthma!」 <http://my-asthma.children.jp>

新しいオンラインぜん息支援サービス提供のために

2010年11月、インターネットを利用したぜん息自己管理の支援を実施・検討している医療関係者により、よりよいサービスの提供に向け、「オンライン・アスマ・マネジメントフォーラム」が開催されました。

現在、ぜん息治療においては「自己管理」が非常に大切といわれていますが、そのための教育資材、サービス、マネジメントをどのようにオンライン上に配置し、利用するかを考えるフォーラムです。「新しいぜん息患者支援」の普及・開発に大きな期待が寄せられています。





お答えします！ 読者Q&A

本誌に寄せられているぜん息&COPDに関するさまざまな悩みや疑問に、専門医がわかりやすくお答えします。

Q

小児ぜん息から15歳以降に大人の内科に移る際のポイントを教えてください。(36歳女性)

A

小児ぜん息は比較的治りやすいものの、15歳以降に持ち越してしまう場合も少なくありません。その場合、高校生以上を診療の対象としている内科に移ることが考えられます。ただ、この時期はいわゆる思春期・青年期と呼ばれ、成人とは異なるむずかしい面を持っているため、長い間小児科に通っていた子がいきなり内科に移るべきかどうか、迷うこともあるでしょう。年齢だけで「内科に移りましょう」というと、患者さんは突き放されたり、見放されたように感じてしまうこともあります。実際、ぜん息を専門に診ている小児科ほど15歳以上の患者さんの割合が多くなっています。

内科へ移行する際のポイントは、年齢だけでなく、患者さん本人の転科希望がある場合や、小児科の主治医が転科の必要性を感じた場合などがあげられます。本人が希望する場合は、小児科への受診に抵抗を感じたり、生活習慣の変化などにより内科受診の方が好都合である場合などです。一方、主治医が転科をすすめる場合は、小児科通院が患者さんにとってよくないと考えられるときです。ぜん息はセルフコントロールが非常に重要な病気ですので、小児科通院を続けることでその機会を奪ってしまったり、長期間のつき合いでいわゆる馴れ合いのような状態になり、治療に真剣さがなくなってしまうことは、決していいとはいません。

以上のようなことを踏まえ、現在の小児科の主治医の先生とよく相談なさってください。

同愛記念病院 小児科 部長 山口公一先生

Q

最近軽い発作をくり返すようになり、吸入ステロイド薬の吸入を始めました。ふだんは元気ですが、動いたら発作が出ないか心配です。(35歳女性)

A

軽い発作をくり返すようになって、吸入ステロイド薬を吸入し始めたとのこと、ぜひ処方を守って吸入を続けてください。

発作が出ているときは安静が必要ですが、発作がないときは動いても大丈夫ですし、発作が出ないように治療を続けた上で、体力をつけるよう鍛錬していただくことも大切です。運動療法としては、呼吸機能を高めるために、水泳などの運動がすすめられます。急激な激しい運動は発作の要因になりますので、準備をしっかりした上で運動します。

ぜん息の発作は、起こしやすいきっかけがあります。たとえば、ウイルス性のかぜをひいたあと、また、雨の降る前、台風の前などです。調子がよいときは、ぜひ活動してください。ぜん息だからといって、旅行や運動などをあきらめる必要はありません。「自分が発作を起こすきっかけ」を知って、対処していきましょう。恐れすぎることは、ストレスの要因になり、これもぜん息に悪い影響を与えます。

健康な方と同様に活動できるようにするために、吸入ステロイド薬をはじめとする日々の治療を続けることが必要です。治療の継続により、まずは季節の変わり目などのみに症状が出る程度の状態に改善することを目指して、明るい気持ちで生活していくください。

武蔵野大学薬学部教授 山下直美先生

花井聖選手のメッセージ入サイン色紙プレゼントのお知らせ

今号の「ぜん息児へのエール」コーナーにご登場いただいた、Jリーグ・名古屋グランパス 花井聖選手のメッセージ入サイン色紙をプレゼントいたします。ご希望の方は、添付ハガキのプレゼント応募欄に印をつけ、住所・氏名を記入の上ご応募ください。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名の方にプレゼントさせていただきます。ふるってご応募ください。

<応募締切は2011年6月末日(アンケートハガキの差出有効期間)です>



うれしかったこと、楽しかったこと、たいへんだったこと、困っていること、失敗談など、ぜん息や COPD の治療中に身の回りで起きたさまざまなできごとをみんなで話して、気分スッキリしましょう♪

聞いてください! ウチのこんなエピソード



**将来の夢に向かって
一歩進む勇気が!**

私は将来、パーソナリティを目指しています。すこやかライフ36号で声優・鈴村さんの記事を読んで、将来の夢への自信が持てるようになり、一歩進む勇気が湧きました。

(16歳・女性)

**もつと早く禁煙すれば
よかつたと反省**

ぜん息の薬物治療を始めて5年目で、現在も服用中。そして禁煙をして3年目。非常に快適に生活しています。こんなことならもつと早く禁煙すればよかつたと反省します。

(71歳・男性)

ぜん息の病状が安定せず、友だちと思つように遊べなかつたりするなど、落ち込むことが多かつた息子ですが、仮面ライダー好きで、36号の鈴村さんのインタビューを読んでみると、とても喜んでくれました。

親としては将来が心配だつだけに、大人になって元気な仕事姿が見られればなあ、とうれしくなりました。

(30歳・女性)

看護学生のときに、一度だけ「ぜん息児サマーキャンプ」に参加したことがあります。子どもたちと行動をともにしてとても楽しかつたこと、発作が出てしまった子にずっと付き添つていたことなどを覚えています。機会があれば、またぜん児児たちに関わることができたらといいなと思います。

(44歳・女性)

大人になって元気に仕事している姿を見たい！

機会があれば、またぜん息児たちと関わりたい！



「読者の広場」は、みなさんのページです。みなさんからのアンケートはがきやお便りを紹介していくたいと思いますので、ハガキ、封書、FAX等何でもOKです。お便り・投稿お待ちしています。

お便り・投稿をお待ちしています！

すこやか ライフ

NO.37

ぜん息＆慢性閉塞性肺疾患のための生活情報誌

「すこやかライフ」企画編集委員

座長 田中一正（昭和大学富士吉田教育部教授）
委員 野村浩一郎（東京都立広尾病院呼吸器科医長）
橋本光司（日本大学医学部付属練馬光が丘病院小児総合診療科准教授）
山口公一（同愛記念病院小児科部長）
山下直美（武藏野大学薬学部教授）
大芝晴美（富士市役所保健部保健医療課保健師）

発行 平成23年3月10日発行



独立行政法人 環境再生保全機構

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310

ミューザ川崎セントラルタワー

TEL: 044-520-9568 (ダイヤルイン) FAX: 044-520-2134

<http://www.erca.go.jp/asthma2/> (ぜん息などの情報館)

編集事務局 東京法規出版

印刷・製本 図書印刷株式会社

「すこやかライフ」をお送りします

「すこやかライフ」送付希望の方は、
付属のハガキにてご連絡ください。
電話またはファクスでも受け付けています。



独立行政法人 環境再生保全機構

TEL 044-520-9568 (ダイヤルイン)

FAX 044-520-2134