

慢性閉塞性肺疾患

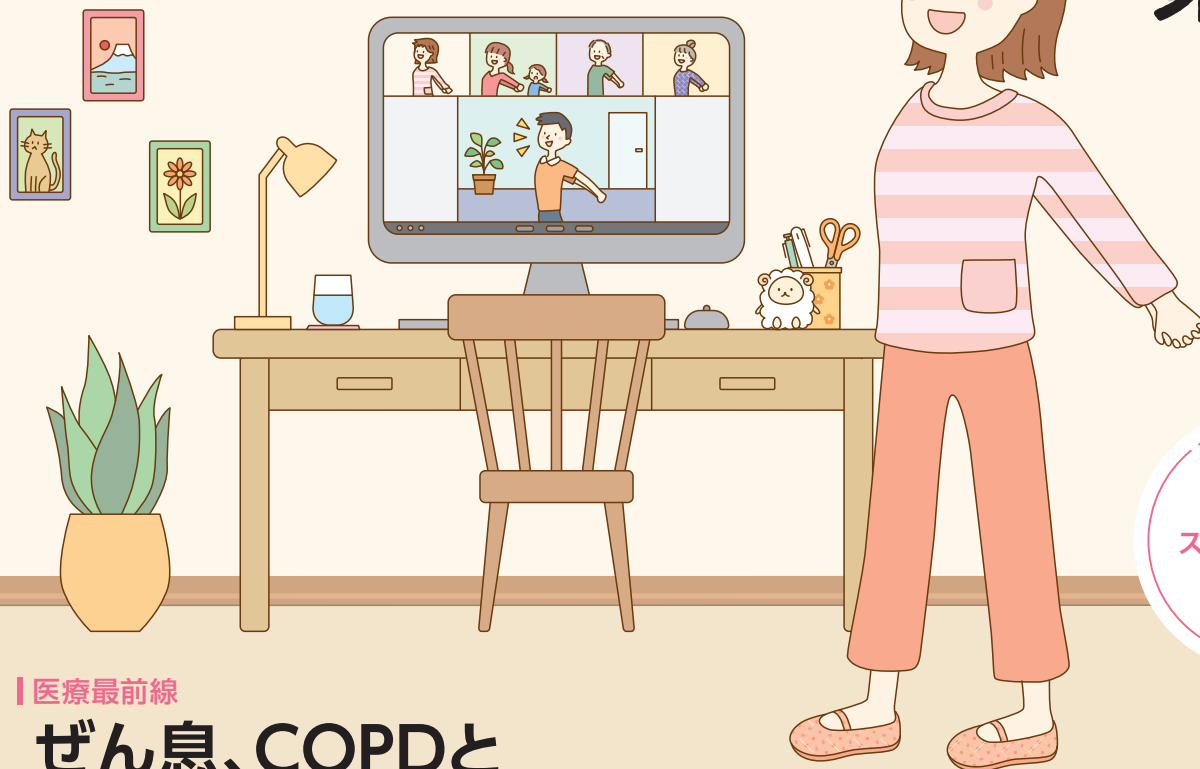
ぜん息 & COPD

のための生活情報誌

Support Your Quality of Life

すこやか
ライフNo.55
2021年

特集

いざという時のために
知って安心!
災害対策

大好評!

呼吸筋
ストレッチ体操
掲載!

医療最前線

ぜん息、COPDと
新型コロナウイルス感染症

ウィズコロナの時代、ぜん息、COPD患者はどう過ごすか

パパさん記者レポート

先生がアドバイス ぜん息と闘う子育て体験記

ぜん息・COPDと上手につきあう

呼吸を整え心もカラダもリラックス! 呼吸筋ストレッチ体操で息苦しさを改善しよう
病気に負けないための 家族みんなのカラダにやさしいおうちごはん

ERCAレポート

毎日測って上手にコントロール ぜん息日記「まいにちげんきノート」を活用しよう!

マイライフ
明日を夢見てSpecial
Interview

お笑いタレント

キャイ〜ン

天野ひろゆきさん

特集

小児

成人・高齢者

COPD

01

いざという時のために 知って安心！災害対策

宮城県立こども病院 総合診療科 部長 兼 アレルギー科 科長 三浦克志先生
亀田京橋クリニック 副院長 亀田総合病院 呼吸器内科顧問 兼務 金子教宏先生
厚生労働省 健康局 がん・疾病対策課 課長補佐 医学博士 伊藤靖典さん

マイライフ～明日を夢見て～

小児

10

ぜん息を忘れるほど好きだった 「お笑いの世界」で夢を実現

お笑いタレント キャイ〜ン 天野ひろゆきさん



医療最前線

小児

成人・高齢者

COPD

12

ぜん息、COPDと 新型コロナウイルス感染症

ウィズコロナの時代、ぜん息、COPD患者はどう過ごすか

倉敷中央病院 副院長 兼 呼吸器内科主任部長 京都大学 臨床教授 石田直先生
帝京大学 医学部 内科学講座 呼吸器・アレルギー学 教授 長瀬洋之先生

パパさん記者レポート

小児

20

先生がアドバイス ぜん息と闘う子育て体験記

東海大学医学部付属八王子病院
医学部医学科総合診療学系小児科学 特任教授 山口公一先生

ぜん息・COPDと上手につきあう

成人・高齢者

COPD

22

呼吸を整え心もカラダもリラックス！ 呼吸筋ストレッチ体操で息苦しさを改善しよう

アメリカンクリニック東京 心理士 赤井利奈先生

病気に負けないための 家族みんなのカラダにやさしいおうちごはん

管理栄養士・料理家 沼津りえ先生

ERCAレポート

小児

26

毎日測って上手にコントロール ぜん息日記「まいにちげんきノート」を活用しよう！

福岡市立こども病院 アレルギー・呼吸器科 科長 手塚純一郎先生

読者の広場

28

ドクターの小話／読者Q&A

「すこやかライフ」企画編集委員

委員長

田中 一正

昭和大学 特任教授

委員

金子 教宏

亀田京橋クリニック 副院長

亀田総合病院 呼吸器内科顧問 兼務

山口 公一

東海大学医学部付属八王子病院

医学部医学科総合診療学系小児科学 特任教授

長瀬 洋之

帝京大学 医学部

内科学講座 呼吸器・アレルギー学 教授

佐藤 さくら

国立病院機構相模原病院 臨床研究センター

病態総合研究部 病因・病態研究室 室長

若林 律子

関東学院大学 看護学部 准教授

前村 里美

川崎市健康福祉局保健所環境保健課

健康管理担当係長・課長補佐

発行

令和3年2月26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8F

TEL: 044-520-9568

FAX: 044-520-2134

<https://www.erca.go.jp/yobou/>

(大気環境・ぜん息などの情報館)

編集事務局

株式会社 毎日広告社

印刷・製本

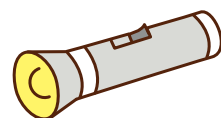
株式会社 アイネット

知って安心!

いざという時のために

災害対策

東日本大震災から
10年を迎えて



近年、地震や台風、大雨などによる大規模な自然災害が相次ぎ、避難生活を余儀なくされることも増えていきます。健康な方でも心労が重なる避難生活ですが、ぜん息やCOPD、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎の方にとって、避難先での集団生活はいつそう心身の負担を大きくしますし、持病の悪化も心配されます。

今年は東日本大震災から10年。今回の特集は、アレルギー疾患やCOPDの方の災害対策をまとめてみました。事前に準備すべきものは何か。避難生活では何に注意し、どう過ごせばよいか。避難先ではどのような支援を得られるのか。

避難生活は1週間、1カ月間と長期にわたることもありえます。事前に家族でも相談し、十分な備えをしておきましょう。

避難準備

**想定外のこと
必ず起きる災害
あらかじめ十分な備えを**

自然災害の多い日本。災害とそれに伴う避難生活では、想定外のこと起きがちです。災害の起きる前にできることのひとつに、事前の避難準備があります。災害に備えて基本の防災グッズを用意しましょう。お薬手帳や病気に関係するメモ類などの必要な準備はアレルギー疾患でもCOPDでも共通しています。ここでは基本の準備と疾患別の備品や対策（COPDの方は7ページ）を紹介します。それぞれの疾患に合わせた十分な準備や心構えが大切です。ぜひチェックしてみてください。

基本の防災の備え

自分たちに必要なものを備えましょう

家族とよく話し合い、
避難先、連絡先などの
確認も忘れずに

薬が
新しくなる度に
アップデートも
忘れずに



お薬手帳のコピー

あるいはスマホで写真に
収めておいてもOK

お薬 1週間分



緊急時お願いカード

お子さんの氏名、住所、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先、かかりつけの医療機関連絡先、アレルギー疾患名や緊急時の対応などを記入するカード。



その他

- 飲料水 3日～1週間分
- 非常食※ 1週間分
- 貴重品
- 救急用品
- ヘルメット
- 防災ずきん
- マスク
- 消毒液
- 軍手
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話の充電器
- 衣類
- 下着
- タオル など

※アルファ米、ビスケット、
板チョコ、乾パンなど

子どもの年齢に合わせた「自分セット」を作ろう

小さいお子さんがいる方は、子ども用の「自分セット」を用意することをおすすめします。「お薬手帳」は手帳のコピー、あるいはスマホで写真に収めておくのもよいでしょう。また、病名・病歴・かかりつけ医などを書いたメモを用意しておくくと便利です。乳幼児のための哺乳瓶やアレルギー対応の粉ミルクなども忘れずに。



**アレルギー疾患の方は
日ごろの自己管理が重要に**

災害の避難時には、健康な方でも心労が重なります。ぜん息などのアレルギー疾患の方は、いっそう心身の負担が大きくなるでしょう。持病の悪化を招かないためにも、日ごろから体調を良好な状態に保つよう自己管理が大切です。

避難生活では十分なケアを受けられるとは限りません。自分のことは自分で解決できるよう日ごろから心掛けておくことも必要です。

**避難生活に備えて
事前の情報収集に努めて**

かかりつけ医だけでなく、災害時に頼れる最寄りの医療機関も複数見つけておきましょう。厚生労働省のホームページでは災害拠点病院が確認できます。

また、日本呼吸器学会など各学会のホームページには認定施設や専門医の一覧が掲載されていて、医療機関を見つけるための参考になります。自宅以外での被災も想定し、学校や勤務先周辺の医療機関も調べておきましょう。

小児

成人・高齢者

COPD

Check!

なぜ薬の準備は「1週間分」なの?

大抵の災害は、1週間すれば医療サポートが入るケースが多いため、最低限1週間分を目安に準備しましょう。

どれくらい支援があるかわからないため
アレルギー対応食を用意しておこう

食物アレルギー

- ✓ アレルギー対応食品(1週間分)
- ✓ 食物アレルギーを知らせるための表示カード・ビブスなど
(配布、販売している団体があります)
- ✓ 緊急薬(エピペン)
- ✓ 食物アレルギー緊急時対応マニュアル



かかりつけ医に相談し
アクションプランを作成しておこう

ぜん息

- ✓ アクションプランの作成
- ✓ ぜん息発作時の薬剤、長期管理薬
(吸入薬・内服薬を1週間分)
- ✓ 使い捨てマスク
- ✓ 防ダニシート(交換用も)
- ✓ スペース
(普段、ネブライザーを使用している方は事前に吸入練習をしましょう)
- ✓ ピークフローメーターとぜん息日記



日記は「まいにち
げんきノート」
がおすすめ!
(P.26・27参照)

疾患別

「備えて安心」リスト

日ごろからスキンケアで
肌の調子を整えておこう

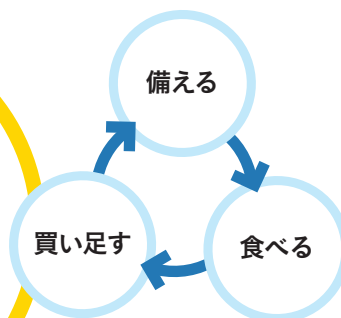
アトピー性皮膚炎

- ✓ 処方されている軟膏(未開封のもの)
- ✓ 入浴セット(石けん・タオルなど)
- ✓ ウエットティッシュ(肌に合うもの)
- ✓ ペットボトル
(使用後の空容器でスキンケア用の水を補充できるように)
- ✓ ペットボトル用シャワーキャップ



Check!

薬にも応用することができます。使用期限があるため、古いものから使って、1週間分は常に備蓄しておきましょう。定期的に期限のチェックもしましょう。



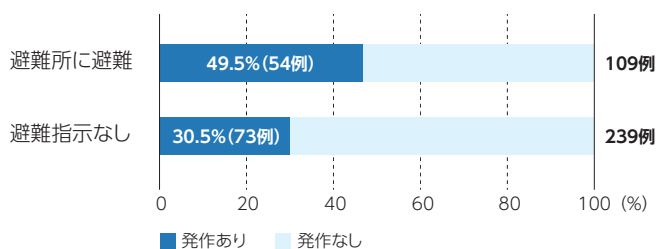
「ローリングストック」をご存じですか?

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きをし、賞味期限の古いものから順番に消費して、その分を買い足すことで、常に一定量の食品の備蓄を保つ方法です。普段の買い物の範囲で備蓄を維持することができます。

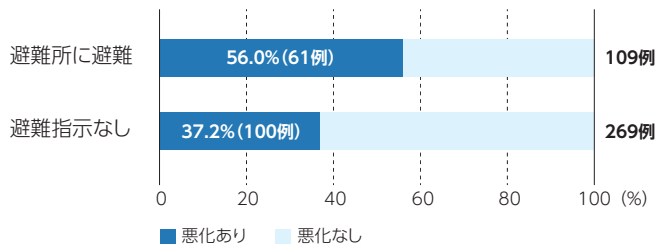
集団生活により
感染症の感染リスクも
あがります。
しっかり対策しましょう。
(P.19参照)



グラフ1 震災後気管支ぜん息発作頻度(全348例)



グラフ2 震災後湿疹が悪化した頻度(アトピー性皮膚炎 全378例)



「東日本大震災におけるアレルギー児の保護者へのアンケート調査」
(2014年:宮城県立こども病院総合診療科 山岡明子ほか)より

アレルギー疾患の方の
災害対策

避難所生活

発生
～1週間

避難所に着いたら まずやっておきたいこと

アレルギー疾患の方は、見た目では
その病気がわからず、周囲に理解し
てもらえないことがあります。避難生
活で症状が悪化する傾向があること
も報告されています(グラフ1・2)。

避難所に着いたら、自分にどうい
うアレルギー疾患があり、どんな注
意が必要か、避難所を運営する担
当者などに伝えましょう。恥ずかし
がらず思い切って表示カードやビ
ブス(右下イラスト)を使うよう
にしましょう。混乱時もわかりやす
く、周囲も配慮しやすいです。気
になることがあれば、災害派遣の医師
団が来たときに受診しましょう。

昨今、新型コロナウイルス感染症
が蔓延しています。避難所での生活

非常時の疾患別の対応や、
地方公共団体の担当者に
知ってもらいたい情報を掲載



日本小児
アレルギー学会



<https://www.jspaci.jp/gcontents/pamphlet/>

各自が

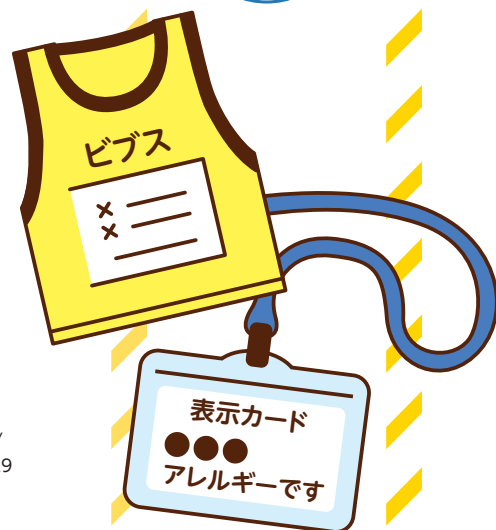
「もしも」のときに備えるための
準備マニュアル



日本小児臨床
アレルギー学会



<http://jspca.kenkyuukai.jp/special/index.asp?id=28829>



ぜん息

●避難所で気をつけたいこと

発作の原因となるものにはなるべく近寄らないことが大切です。ホコリはもちろん、地震などの災害では、がれきによる粉じん被害も考えられますので、マスクを着用しましょう。また、ペットの犬や猫などの動物も避難所に来ます。接触には気をつけましょう。

●困ったときは遠慮せず

環境が変わると発作が起こりやすくなります。日ごろからコントロール状態をよくしておきましょう。また、気管支拡張薬を服用しても症状が改善されない場合、避難所にいる地方公共団体の担当者や保健師に相談して医師に診てもらえるようにしましょう。

電源がなく
ネブライザーが使えない場合

あらかじめスパーサーも用意し、特に小さい子どもは普段から吸入の練習をしておくことをおすすめします。携帯できる電池で動くタイプの小型ネブライザーがあると、震災時だけでなく、日常で旅行に行きたいと思ったときにも使えるので汎用性も高いです。



アトピー性皮膚炎

●避難所で気をつけたいこと

入浴が難しい避難所でも体を清潔に保つことが大事。ペットボトル用シャワーキャップを用意しておけば、部分的な洗浄に使うことができます。スキンケアは大事ですが、低年齢の子どもの場合、体力が落ちるとアトピー性皮膚炎が悪化することがあるので、患部には処方されている外用薬を塗るようにしましょう。

かゆみ対策も
ひと工夫

夏なら、保冷剤や扇子が役立ちます。冬は、包帯を使うと、着替えができないとき部分的に清潔を保てます。

●できるだけ
衣類を清潔に保つため、
洗濯術を知っておきましょう

災害時でも毎日清潔なものを身につけたいですが、着替えを沢山用意するのも大変です。2～3日分を用意し、洗濯して着回すことを想定して、ビニール袋と少ない水でできる洗濯術を調べておくといざというときに役立ちます。

は集団生活なので、手指衛生、マスク着用、咳エチケットの徹底など、いっその感染予防策を心掛けてください。(P.19 参照)

また、アレルギー疾患の子どもたちを対象に、災害への備えや避難所生活について書かれたパンフレットが、各学会のホームページからダウンロードできます。ぜひ参考にしてください。

食物アレルギー

●避難所で気をつけたいこと

表示カードやビブスを利用して、アレルギーがあることを周囲の人がひと目でわかるようにしましょう。東日本大震災でも避難所での誤食が報告されています。自分でも、炊き出しや支援物資の食材を確認することが大切です。子どもが食べ物をもらった場合も、必ず保護者が内容を確認してください。

●アナフィラキシーに注意！

下記の症状が1つでも出た場合、エピペンが処方されていればすぐに使用し、すみやかに医師の診察を受けましょう。

全身の症状

唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす

呼吸器の症状

のどや胸が締め付けられる、声がかすれる、犬が吠えるような咳、持続する強い咳き込み、ゼーゼーする呼吸、息がしにくい

消化器の症状

繰り返し吐き続ける、持続する強いおなかの痛み

困ったときは支援を
お願いしましょう

支援物資のなかにアレルギー対応食やアレルギー対応ミルクなどがあれば、地方公共団体の担当者に支援をお願いしましょう。粉ミルクはお湯も必要なので分けてもらえるように頼むことも必要です。

2016年9月発行の「すこやかライフ No.48」では、同年4月に発生した熊本地震での実体験をもとにした教訓を掲載しています。たとえば、水について。

飲用、調理、スキンケアに不可欠な水ですが、災害現場では大変貴重なものになります。誌面では、無洗米の用意や、ラップを紙皿に敷き、その都度ラップを捨てることで、衛生面と水の節約を両立できる工夫が紹介されています。

水の入手は、自衛隊や地方公共団体の給水車が来る避難所にいたほうが容易だったこと、給水袋は必要以上に水が出やすく使いにくいのでポリタンクは絶対に必要、などといった被災者の意見が紹介されています。

災害の長期化を想定し、災害現場で役立つ知恵を身につけましょう。

すこやかライフNo.48

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/48/report/index.html>



薬の不安は早目に解消を

避難所で薬が少なくなってきたら、早目に地方公共団体の担当者に伝え、医師に処方してもらえるよう支援をお願いします。アトピー性皮膚炎が悪化するときは、外用薬の見直しが必要なきもあります。



アレルギー疾患の方の
災害対策

長期化を見据えて

避難所や仮設住宅での生活で心掛けたいこと

避難生活が長期化すると、疲労やストレスでアレルギー症状が悪化したり、治まっていた症状が再発することもあります。大人にも子どもにも影響は出ますので、気分転換や適度な運動を心掛けましょう。

避難所は必ずしも万全な環境ではありません。避難の長期化に伴い、仮設住宅に移ることもあります。仮設住宅への入居には注意が必要です。カビや結露、ホコリなどによる症状の増悪が懸念されます。また、新築の場合、建材や塗料に含まれる化学物質による影響も心配です。こまめな換気や清掃、湿度管理を行ってください。

疲れやストレスに注意

避難の長期化による疲労や、環境変化によるストレスは、アレルギー疾患の悪化要因となります。遊びや運動で解消したくても、がれきなどが散乱する災害時には危険も伴います。道具もいらずその場でできる体操が役立つかもしれません。今号では呼吸筋ストレッチ体操を22・23ページで紹介しています。参考にしてください。



COPDの方の災害対策

ここでは、COPDの方へ向けた災害対策を紹介します。基本の防災の備えは、アレルギー疾患の方と大きく変わりません。2ページを参考にしてください。避難生活では、COPDの症状を悪化させる感染症に最大限の注意が必要です。

避難準備

想定外を

想定することが大切

まず必要なのは自分の情報です。最低限『病名・薬の名前・アレルギーの有無』の3つをお薬手帳などに記しておきましょう。スマホで撮影しておくのもおすすめです。

お薬は1週間分を目安に用意しましょう。災害発生時、自宅にいるとは限りません。勤務先などにも保管しておく目安です。嚥下に不安がある方は食料備蓄のなかに『とりみ食』も用意し、避難所での食事に備えることをおすすめします。

最寄りの基幹病院の場所も確認し、HOT(在宅酸素療法)を使用し

準備チェックリスト

- ☒ 自分の情報の記録(紙、携帯など)
- ☒ 薬は1～2週間分、場所を分散して保管
- ☒ 最寄りの基幹病院の場所を確認
- ☒ HOT使用者はメーカーサポートを把握

避難所での注意点

- ☒ 感染症対策を徹底
- ☒ 自分の情報を伝えましょう
- ☒ HOT使用者は避難先を病院に

ている人はメーカーサポートも把握しておきましょう。

避難所生活

増悪の原因となる

感染症に注意

マスクや手洗いは必須

避難所には、多くの人々がやってきます。そのためCOPDの増悪要



因となる感染症リスクも必然的にあがります。可能な限り密を避け、うがい・手洗い・マスク着用を徹底しましょう。

また、避難所に入ったらすぐに、事前に準備した自分の情報も地方公共団体の担当者へ伝えること。

HOTを使用している人は、避難所ではなく、設備の整っている病院を

避難先にしましょう。その際の病院は、事前にかかりつけ医に確認すること大切です。

実際の現場では

想定外はあって当たり前。
臨機応変に
対応できる力をつける。

2019年9月の台風15号では、千葉県で長期にわたる停電が発生しました。

気温が高いなか、冷蔵庫やエアコンなどが機能しないということは、想像以上に辛いものです。災害は、そういった『想定外』があって当たり前なのです。医療機関や地方公共団体の庁舎も被災しますし、正常な機能を取り戻すのに時間がかかることも大いに考えられます。

それらを念頭におき、災害時こそ冷静に、デマに惑わされず正しい情報を得て、秩序ある行動をすることが大切です。

最低限、自分の身は自分で守れるよう準備し、臨機応変に対応できるように心掛けましょう。

長期化を見据えて
運動不足やストレスに注意
無理・我慢は禁物

大規模災害では、避難所生活が長期化することも考えられます。運動量が低下し、肺塞栓症(エコノミークラス症候群)などの危険性も出てきます。できるだけ体を動かすことを心掛けましょう。

長期化でストレスも溜まり、具合が悪くなることも。その際は無理や我慢をせず、避難所の担当者や保健師にすぐに伝えましょう。被災地域外に住む親戚、友人の家やホテルなどへ一時避難することもあります。

専門機関のツールを上手に活用して自助の精神を

想定外のことが起こる自然災害には、100%備えることはできません。しかし、自分や家族の身を守るためにできる最善の対策で備えておくことはできます。かかりつけ医にも相談し、ぜん息の方なら長期管理薬でコントロール良好な状態に保ち、アトピー性皮膚炎の方ならスキンケアを怠らないなど、日常生活での備えが重要です。

その上で、今回の特集や、紹介したパンフレットなども参考に、事前の備えや避難所で注意すべきことを確認しておきましょう。自分の身は自分で守る自助を意識し、同時に口ごころから協力し合える仲間を増やし共助の輪を広げておくことも大切です。

厚生労働省も取り組みを推進

厚生労働省健康局
がん・疾病対策課
課長補佐 医学博士
伊藤 靖典 さん



厚生労働省の災害に関連した業務は、保健医療や福祉、生活衛生など多岐にわたり、災害時にはDMAT（災害派遣医療チーム）、DHEAT（災害時健康危機管理支援チーム）が地方公共団体と連携して活動しています。災害時のアレルギー疾患対策としては、避難所でアナフィラキシーが発生した場合の迅速な対応について注意喚起を行うなどの業務を担っています。

災害時のアレルギー疾患対策に関する情報提供については、アレルギー疾患に関する正しい情報をお伝えするWEBサイト「アレルギーポータル」を開設しており、災害時に役立つアレルギー疾患への対応法などの学会のパンフレット、アレルギー疾患医療拠点病院の情報などを集約しており、幅広く役立つものとなっています。

厚生労働省が様々な取り組みを推進する中で、非常に重要としているのが、各専門機関や学会との連携です。過去には、災害時に情報伝達が錯綜し、適切な対応が滞ってしまったケースもありました。そのため、2020年から、厚生労働省科学研究「大規模災害におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究」がスタートしました。この研究にはアレルギー専門医やDMAT、患者会、看護師、薬剤師、日本栄養士会、保健所など多職種が関わって取り組んでおり、災害時に役立つツールや連携システムの構築等を目標に掲げています。

災害時のアレルギー疾患に関する窓口を一本化し、災害現場でのアレルギー疾患に関する相談などをスムーズに情報収集し、発信が可能になる環境の整備を目指します。



▼ アレルギーポータル ▼
<https://allergyportal.jp>



COLUMN

現場の保健師さんに聞きました

人口約154万人を抱える神奈川県川崎市では、2019年の台風19号により、3万人を超える人が158カ所の避難所へ避難するという大規模な水害が発生しました。

停電は2万件以上、住家被害は累計2千8百件にも及んだのです。

台風接近に伴い市内各区では、把握している災害時要援護者（高齢者・障害者・

あのととき

川崎の現場では

在宅療養者・子ども・妊産婦・外国人等）が逃げ遅れないよう、親類・知人宅への事前避難を提案するなど、関係機関と連携して安全確保のための支援を行いました。

災害対応においては、年齢・病状・支援者の有無など、個々の状況に応じた支援が準備段階から求められます。ぜん息療養中の高齢者世帯や病状の重い方とは、停電に備えたHOTやネブライザーの使

用確認、薬の確保、お薬手帳など避難時に持ち出す物の確認などを行いました。

発災後、安否確認を進める中で浸水被害のあった区では、関係機関等から被災状況や相談状況に関する情報を集める一方、家庭訪問による健康調査を行うなどのアウトリーチ活動を行いました。また、被災の疲れが出るころには健康ニーズを踏まえた健康相談を開催するなど、二次的健康被害や災害関連死の防止に努めました。

川崎市ではこの経験から、自助力向上と疾患理解の推進を重要視し、日ごろからの積極的な情報提供、関係機関等と共に行う知識普及活動、講演会を通し顔の見える関係の推進などに取り組んでいます。なお各ご家庭では、お住まいの地方公共団体のハザードマップをもとに、マイ・タイムラインのご準備もお忘れなく！

【マイ・タイムラインとは】大雨や台風などの風水害に備え、命を守る避難行動がとれるよう、自分や家族の生活状況などを踏まえながら家庭で作成する避難計画のこと。詳細は、お住まいの地方公共団体や、国土交通省のホームページで確認してみましょう！

小児

成人・高齢者

COPD



亀田京橋クリニック 副院長
亀田総合病院
呼吸器内科顧問 兼務
金子 教宏 先生

読者へのメッセージ

避難所でCOPDの方が最も注意したいのが感染症対策です。そして、よく体を動かすことを心掛けていただきたいと思います。

かねこ・のりひろ／1988年昭和大学医学部卒業。日本呼吸器学会専門医・指導医、日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・指導医、日本アレルギー学会専門医・指導医（内科）。



宮城県立こども病院
総合診療科 部長 兼
アレルギー科 科長
三浦 克志 先生

読者へのメッセージ

災害時にはまず自分を守ることを第一に、その上で周りの仲間と協力し合ってお互いを守っていきましょう。

みうら・かつし／1991年東北大学医学部卒業。2015年より現職。日本アレルギー学会代議員、日本小児アレルギー学会理事、日本小児臨床アレルギー学会理事。

ぜん息を忘れるほど好きだった
「お笑いの世界」で夢を実現

お笑い
タレント

天野 ひろゆき

Amano
Hiroyuki

1991年に、ウド鈴木さんとお笑いコンビ「キャイ〜ン」を結成した天野ひろゆきさん。
以来30年にわたり、お笑いはもちろん、俳優や歌手、声優、映画監督など幅広い活動が続けています。
そんな天野さんにも、ぜん息に悩んだ少年時代がありました。

ぜん息の経験を通して
人の痛みもわかるように

ウド鈴木さんのボケに、「いい加減にしろ!」と、大きな声でツッコミを入れる天野ひろゆきさん。そのよく通る声からは想像もつきませんが、小学生のころはぜん息でつらい夜を過ごすことがあったそうです。

「昼間は当たり前でできていた呼吸が、夜、急に細いストローで息をするように苦しくなるんです。喉からヒューヒューという音が聞こえると、子どもながらにもうどうすることもできない思いがしました」

そうした発作は、それほど頻繁に起こることはなかったようですが、体育の授業では、呼吸が苦しくなる長距離走やサッカーなどがとても嫌だったといいます。しかし、そうした経験をする中で、他のぜん息の子に対して、そのつらさや心の痛みがわかる

ようになったと話します。

病気を忘れ夢中になった テレビの「お笑いの世界」

中学になるころには次第に症状が出なくなったという天野さん。「部活動で軟式テニスを始めたのも、よかったのかもしれない。瞬発力を使う競技は意外に平気で、運動部を続けたのは、ぜん息にはよい影響があったのだと思います」

ちょうどこのころ、B&Bやツートビートなどの漫才ブームが起こり、「お笑いの世界」に強く惹かれた天野さんは、自分でも心配になるくらい（笑）、毎日のようにテレビを観ていたそうです。「そんな僕を、親は注意しませんでした。ぜん息のことを忘れて自分の好きなことに夢中に



なっているのを見守っていてくれたんだと思います。きっと僕を信じてくれていたんですね」

好きなものを見つけたら 静かに見守ってほしい

大学に進学してからも、周りが就職活動をする中で、テレビやお笑いへの思いを断ち切れなかったという天野さん。そしていよいよ卒業となったとき、現在所属する事務所に「僕、入りたいんですけど」と電話をすると、まさかの「はいどうぞ」という返事。次の日事務所に行くと、ちょうど若手のお笑いライブを企画していたタイミングで即採用。「そのライブで運命的に出会ったのがウドちゃんでした（笑）」

以来、歌やお芝居へも活躍の場を広げてきた天野さん。声が命の仕事ですから、普段から喉

に負担をかけないようにしたり、「のどスプレー」でケアするなど気を配っているそうです。

ぜん息と向き合っている皆さんにアドバイスをお願いすると、「ぜん息の苦しさは、本人が乗り越えようとする気持ちが大切です。でも、そのことばかりを考えるのではなく、自分自身が夢中になれるものを見つけてほしいと思います。僕にとってそれが『お笑いの世界』だったように、スポーツでもなんでもいいんです。親御さんは、そんな子どもたちを信じて見守ってあげてください」との言葉をいただきました。

Profile

1970年3月24日生まれ。愛知県出身。1991年にウド鈴木さんとお笑いコンビ「キャイ〜ン」を結成。「アマノッチ」の愛称で親しまれ、コンビではツッコミを担当。コンビとしての出演番組にフジテレビ「もしもツアーズ」、単独での出演番組にNHK「うまいっ!」フジテレビ「プレミアの巣窟」など多くの番組に出演中。2020年6月にYouTubeチャンネル「キャイ〜ンのティアチャンネル」を開設、活動のフィールドをさらに広げている。

PRESENT

サイン色紙プレゼント

10名様

天野ひろゆきさんのサイン色紙を、アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様にプレゼントいたします。ページ最後の添付はがきまたはWEB版すこやかライフから、プレゼント応募欄の印、氏名、住所をご記入の上、ご応募ください。



※応募締め切り：2021年5月26日
(アンケートはがき差し出し有効期限)

ぜん息のみんなへメッセージ

僕は子どものころ、ぜん息を忘れさせてくれる

「お笑い」にとっても助けられました。

ぜひ、皆さんも夢中になれるものを見つけてください。

「なんか、生きるって楽しいね!」って感じられるよう、

一緒に頑張りましょう。

ぜん息、COPDと 新型コロナウイルス感染症

ウィズコロナの時代、ぜん息、COPD患者はどう過ごすか

新型コロナウイルス感染症が全世界で流行しています。世界の感染者数は約9500万人、亡くなった方は約203万人に達しました。基礎疾患があると重症化するとされていますが、ぜん息患者は発症しにくく、COPD患者は重症になるリスクが高いようです。新型コロナウイルス感染症と、ぜん息やCOPDとの関係、基本の感染予防策を理解することは、新型コロナウイルス感染症の予防だけでなく、日々の症状の良好なコントロールにつながります。ウィズコロナの時代、ぜん息やCOPD患者と、その家族はどう過ごせばよいのか。倉敷中央病院副院長で呼吸器内科主任部長の石田直先生と帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学教授の長瀬洋之先生にお話をうかがいました。

(本内容は2021年1月現在)

新型コロナウイルス

感染症って何？

中国・武漢市で

2019年末に発見

細菌やウイルスの感染によって起る病気を感染症といいます。

古くから知られている結核やインフルエンザのほか、エボラ出血熱など新たに発見されたウイルスが引き起こす感染症も少なくありません。2019年12月以降、中国の湖北省武漢市で原因不明の肺炎が相次いで発生し、入院中の患者から新種のコロナウイルスが2020年1月に見つかりました。コロナウイルスはそれまでに6種発見されており、武漢で見つかったウイルスは7番目となります。世界保健機関(WHO)はこの新しいコロナウイルスで起

こる感染症の正式名称を「COVID-19」と名付けました。

コロナウイルスのうち4種は鼻汁、咳、咽頭痛、発熱などの典型的なかぜ症状を起こすウイルスで、ヒトは一生に数回はかかるされています。このほか2002年に確認された「重症急性呼吸器症候群(SARS)」を起こすウイルスと、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスの2種があります。コロナウイルスは形態が、太陽のコロナに似ていることから名付けられたとされます。コロナウイルスの遺伝情報はウイルス内のRNA(リボ核酸)に保存されています。自分自身で増殖することはできませんが、粘膜などが

ら入り込み人の体内で増殖し、感染症を引き起こします。患者の体内で増えたウイルスは、その患者から咳やくしゃみなどと放出され別の人に感染することで、増殖を繰り返します。

感染者の 飛沫と接触で感染

新型コロナウイルス感染症は一般的に飛沫感染、接触感染でうつります。飛沫感染とは、感染者のくしゃみ、咳、唾液などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人があるウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。接触感染は感染者のくしゃみや咳などに含まれるウイルスが感染者の手や、ドアノブ、電車のつり革などに付着し、別の人がそれに触ると手にウイルスがつき、その手で口や鼻、目などを触ることです。また、密閉された空間では空気感染もあるとされています。空気感染は感染者から放出された

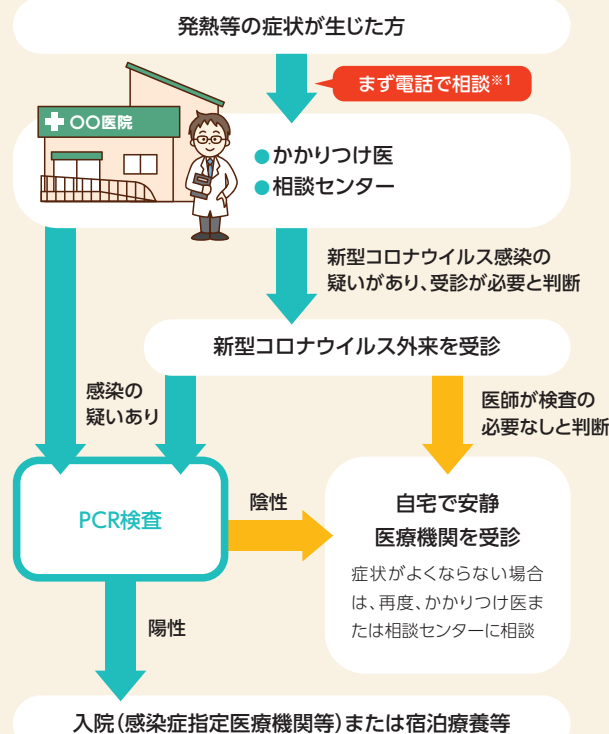
飛沫の水分が蒸発し、ウイルスを含んだ微細な粒子が空气中を漂い、これを吸い込んで感染します。

飛沫の吸い込みを抑えたり、外部になるべく出さないという点でマスクは有効です。外出から戻った後に手洗いや手指の消毒をすることは、接触感染を防ぐという点で重要です。また、密閉空間にならないよう換気をする

風邪に似た症状、 8割は軽症

ウイルスが体内に侵入し、実際の症状が出るまでの期間を潜伏期間といいます。新型コロナウイルス感染症は平均で5、6日、長い場合には14日かかることもありとされます。インフルエンザは1〜3日なので、比べると潜伏期間は長いといえます。

図1 新型コロナウイルス感染症が心配なとき
検査までの流れの1例



※1 地方公共団体や医師会のホームページも活用

東京都福祉保健局などの資料をもとに作成

潜伏期間後に、発熱、咳、倦怠感など風邪と同じような症状が現れます。また、味覚や嗅覚の異常を訴える方も多いです。症状が出た患者の約8割は軽度から中度の症状とされます。重症化する場合、最初の症状が出てから5〜7日程度で、息切れ、胸の痛みや圧迫感が現れ、症状が急速に悪化し肺炎を起こし死亡するケースもあります。一方、感染しても症状の出ない無症状感染者も数%から60%いるとみられています。

ぜん息やCOPDの方で、発熱などの症状があり感染が疑われるような場合には、かかりつけ医に電話で相談しましょう。感染の疑いがあると判断された場合、PCR検査を受けます。また、夜間や休日の場合は、各都道府県が設置している「相談センター」などを利用していたださい。感染の疑いがあると判断された場合、適切な診療を行う「新型コロナウイルス外来」を紹介され、検査を受けます(図1)。

一般的な検査は PCR検査

新型コロナウイルスの感染を調べるには3つの検査法があります(表1)。一般的なものがPCR

表1 3種の検査の主な特徴

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
目的	今感染しているかを調べる		過去に感染していたかを調べる
検査対象と精度	ウイルスの遺伝子を増幅して検出。精度は高い	ウイルスにある特徴的なタンパク質を検出。精度はPCR検査より劣る	感染後に血液中に生成されるタンパク質の「抗体」を検出。精度は定まっていない
検査場所と所要時間	地方衛生研究所や民間検査で4~6時間	医療現場で15~30分	医療現場で数十分

R検査です。鼻の奥の分泌物や唾液を採取して、新型コロナウイルスの遺伝子配列があるかどうかを調べ、今ウイルスに感染しているかどうかわかります。ウイルスの遺伝子は非常に微量なので、ポリメラーゼ連鎖反応という方法で増やして検査します。感度の高い検査のため確定診断に使われていますが、判定には時間がかかるうえ、検査機関連で実施するため結果が出るまで1日程度かかることもあります。感染しているても陰性とも出ることもあります。

抗原検査は、ウイルスが持つ特徴的なタンパク質(抗原)を検出します。PCR検査と異なり抗原を増やすことはできないので、一定以上のウイルス量が必要で感度が低いという欠点があります。インフルエンザと同様に検査キットがあり、その場で診断できるため約30分で判定できます。

抗体検査は、ウイルスに感染した人の体内でつくられるウイル

スを攻撃するタンパク質(抗体)を検出します。抗体は感染から一定の時間が経たないとつくられないうえ、半年程度で消えてしまうとの報告もあります。早期診断には向かず、過去の感染を確実に把握できるとは限りません。

いずれの検査も、確実な陰性証明とはなりません。

特效薬はなく 対症療法が中心

新型コロナウイルス感染症にはまだ特效薬がありません。世界中で新薬の研究が行われていますが、開発には時間がかかるので、治療現場では別の病気に使われるさまざまな薬が使われています。現在、日本ではエボラ出血熱の治療薬として開発中だった抗ウイルス薬のレムデシビルと、ステロイド系の抗炎症薬のデキサメタゾンの2種が承認されており、いずれも中等症から重症患者向けです。吸入ステロイド薬の中では、シクロソニ

ド(オルベスコ)に有効な可能性があるとの報告がある一方、国内の臨床試験では、軽症の方には肺炎発症の予防効果がなかったとの報告もあります。現在使用中の薬剤が合っていれば、継続してください。軽症患者では確立された治療法はなく、発熱やせきなどの症状を緩和する対症療法が中心です。

イギリスなどで ワクチン接種始まる

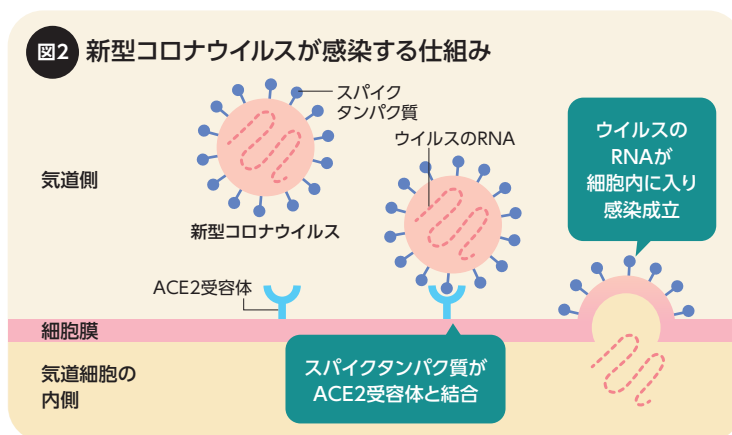
ワクチンは人工的につくった無毒化・弱毒化された病原体を接種して、人の体内に免疫をつくらせ感染症にかかりにくくする医薬品です。世界各国が新型コロナウイルスのワクチンを開発中で、2020年12月にはイギリス、アメリカでワクチン接種が始まりました。日本政府は海外の製薬会社と開発が成功した場合にワクチン供給を受けることで合意しています。早ければ2月にも接種が始まります。

ぜん息患者はかかりにくい？

ウイルスの入り口が少ない？

ぜん息患者は、新型コロナウイルス感染症にかかりにくいのではないかと指摘されています。新型コロナウイルス感染症の患者には、ぜん息患者が少ないようです。世界3カ国（中国、米国、メキシコ）の新型コロナウイルス感染症患者1万7485人を対象に研究した論文を分析したところ、この3カ国全体のぜん息患者の割合は8.0%だったのに対し、新型コロナウイルス感染症患者に占めるぜん息患者は5.3%で、明らかに少なかったのです。

新型コロナウイルスは、ACE2（アンジオテンシン変換酵素2）受容体を、人に侵入する入り口としています。ウイルスの表面にあるスパイクタンパク質とACE2受容体が結合し、新型コロナウイルスの表面の膜が溶けて、ウイルスの遺伝情報をもつRNAが細胞に入り込むことで感染します（図2）。しかし、ぜん息で吸入ステロイド薬を服用されている方は、気道のACE2受容体が少なくなっている可能性が報告されています。また、ぜん息患者では、炎症を起こすIL-4（インターロイキン4）やIL-13というサイトカインが分泌されていますが、これによりACE2受容体が少なくなることもわかっています。つまり、ぜん息患者は新型コロナウイルスが人の体内に侵入する入り口が少なくなっているため、感染しにくいと推測されているのです。



東京大学医科学研究所などの資料をもとに作成

患者1460人を対象にした日本呼吸器学会の調査（2020年7月）によると、全体の死亡率5.6%に対し、ぜん息患者は4.1%にとどまっていました。一方、新型コロナウイルス感染症で入院した患者（重症を示す）を調べると、ぜん息患者は全体平均より少し多かったというデータもあり、はっきりしないのです。

COPD患者は重症化しやすい

COPD患者は一般的に感染症にかかりやすいとされていますが、新型コロナウイルス感染症にかかりやすいかということは、まだはっきりわかっていません。その一方で、COPD患者は、新型コロナウイルス感染症にかかる重症化しやすいことはわかってきま

小児

成人・高齢者

COPD

した。さきほどの日本呼吸器学会の調査では、COPD患者の死亡率は13.0%と全体の死亡率5.6%より明らかに高かったのです。

COPDは「たばこ病」ともいわれるほど喫煙と深く関係しています。WHOは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとして、持病のある人、高齢、肥満などともに喫煙をあげました。重症者の割合は、非喫煙者に比べ喫煙経験者が1.7倍多かったという研究もあります。これらの理由については、COPD患者は肺にダメージがもととあるため、健康な人と比べると深刻な肺炎になりやすく、新型コロナウイルスの入り口になるACE2受容体が喫煙により増えているなどと分析されています。

しかし現時点では、ぜん息やCOPDと新型コロナウイルス感染症の関連については、未解明な点が多く、米国立衛生研究所(NIH)などが詳細な研究に取り組んでいます。

いつもの治療を続けることが大切

オンライン診療の利用も

新型コロナウイルスの感染を恐れて、医療機関の受診を控える方もいるようですが、正しい感染予防策をとったうえで、いつもの



治療を続けることが大切です。ぜん息患者でも、COPD患者でも、症状をコントロールして、よい状態で過ごせるよう心掛けてください。もともとの病気の状態がよくないときに、新型コロナウイルスに感染すると、より重い症状になりかねません。

長期管理薬として吸入ステロイド薬を使っている方は、必ず継続してください。吸入ステロイド薬は新型コロナウイルス感染症に対して、防衛的に作用する可能性が指摘されています。

また、普段服用している薬を確認して、予備をしっかりと確保しておくことも重要です。定期受診をされており症状が安定している方であれば、パソコンやスマートフォンなどを使ったオンライン診療も可能です。主治医と

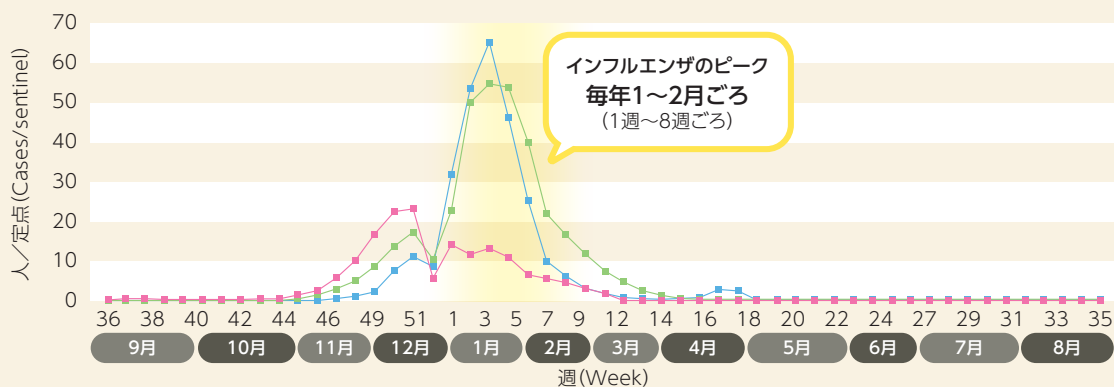
の電話相談で、かかりつけ薬局から処方された薬を送ってもらえる場合もあります。

感染予防策の徹底

日々の生活で心掛けてほしいのは、基本の感染予防策の徹底です。詳しい方法は19ページで紹介しています。2019年から20年にかけての冬は季節性インフルエンザに感染する人がとても少なかったのですが(グラフ1)、新型コロナウイルスの感染予防策として、多くの人が手洗いやうがいの実行、マスクの装着、人混みを避けること(3密回避)を徹底したからと考えられています。

ぜん息やCOPD患者と、そのご家族は普段から、風邪をひかないよう注意されていると思いますが、これらの感染予防策こ

グラフ 東京都のインフルエンザの感染者数の3年分の推移



東京都感染症情報センターなどの資料をもとに作成

そ、新型コロナウイルス感染症
予防にもインフルエンザ予防に
も有効なのです。

ワクチンの接種を

この冬は季節性インフルエン
ザと新型コロナウイルス感染症
の同時流行が心配されていまし
た。インフルエンザの流行は毎年
1〜2月がピークですが、4〜5
月に散発的にはやることもある
ので油断は禁物です。ぜん息患
者、COPD患者、そしてそのご
家族には、インフルエンザワクチ
ンの接種をおすすめします。イ
ンフルエンザワクチンを接種す
ると、インフルエンザにかかりに
くくなり、重症化を予防するな
どの効果があります。

インフルエンザも新型コロナウイルス
イルス感染症も初期の症状は発
熱で、区別がつきにくいです。し
かし、インフルエンザワクチンを
接種しているのに発熱していれ
ば、インフルエンザの可能性は低

いと考えられ、新型コロナ
ウイルス感染症の早期
診断につながります。診
断が早ければ、その分早
く治療できるので、重症
化のリスクを下げること
になるでしょう。

新型コロナウイルスの
影響は、まだしばらく続
くと予想されています
ので、来年の冬がくる前
のワクチン接種も忘れ
ないでください。また、
65歳以上など対象になっ
ている方は、肺炎球菌ワ
クチンの接種もおすす
めします。

この機会に禁煙

喫煙により、新型コロナウイル
スの侵入口になるACE2受容
体が増えることも指摘されてい
ます。また、新型コロナウイルス
感染症に伴う在宅勤務や長期の
休校などにより、家庭内で喫煙者

● インフルエンザと新型コロナウイルスの違い

インフルエンザ		新型コロナウイルス
しばしば高熱に	主な症状	発熱、味覚・嗅覚障害も
1、2日	潜伏期間	1〜14日
10%	無症状感染	数%〜60%
発病2、3日後	ウイルス排出ピーク	発病当日
多くは軽症〜中等症	重症度	重症になり得る
0.1%以下	致死率	2〜4% (高齢者が高い)
使用可能	ワクチン	現時点で有効なものはない
複数あり	治療薬	軽症者には治療薬なし (多くが臨床試験中)



日本感染症学会の資料などをもとに作成

小児

成人・高齢者

COPD

と一緒にいる時間が増え、ぜん息やCOPD患者が受動喫煙にさらされるリスクも高まると考えられます。たばこを吸う方は、ぜひ禁煙しましょう。

COPD患者へ

閉じこもらず適度な運動を

COPD患者は家に閉じこもって体を動かさないこと自体が、体力を低下させ、症状悪化につながります。感染予防をしっかりと行い、体を動かす生活を心掛けてください。外出自粛により、普段のリハビリテーションを受けづらくなっているかもしれませんが、治療薬と胸郭のストレッチを続け、ゆっくり大きく呼吸を整えることを心掛けてください。

COPD患者の新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり、外出を制限されるご家族の方もいるかもしれませんが、体が衰え、筋力低下が起るフレイルやサ

ルコペニアなどが心配されます。マスクなどの予防策をとり、3密を避けた屋外での散歩や軽い運動であれば、さほど心配することはありません。また、これまで「すこやかライフ」で取り上げた屋内でできる運動に取り組むのもよいでしょう。



倉敷中央病院
副院長 兼 呼吸器内科主任部長
京都大学 臨床教授
石田 直 先生

読者へのメッセージ

もしかするとこの冬、インフルエンザはあまり流行しないかもしれませんが。昨年の冬と同様、多くの方が新型コロナウイルス感染症予防として手指衛生などをきちんと行うと推測されるからです。でも、油断は禁物。インフルエンザなどのワクチンを接種し、これまでの治療を継続し、風邪をひかないよう注意しましょう。手指衛生、マスク着用、ソーシャルディスタンスを保つことは風邪の予防にもなり、インフルエンザ、新型コロナウイルスなど、あらゆる感染症の予防に有効です。

1984年京都大学医学部医学科卒業。京都大学胸部疾患研究所、国立姫路病院（現・姫路医療センター）を経て、88年に倉敷中央病院赴任。2000年から呼吸器内科主任部長、20年から副院長兼務。京都大学臨床教授。日本感染症学会インフルエンザ委員会委員長・インフルエンザ・COVID-19アドホック委員会委員長。



帝京大学 医学部
内科学講座
呼吸器・アレルギー学 教授
長瀬 洋之 先生

読者へのメッセージ

ぜん息の方は過度にコロナを恐れる必要はありません。かかりにくいかもしれないし、吸入ステロイドは新型コロナウイルスの受容体を少なくする可能性もあるといわれています。感染予防策を徹底して気をつけながら生活すれば、やりたいことを全て我慢する必要もありません。COPDの方は家に閉じこもって体を動かさないこと自体、COPDによくないことです。人混みを避けて、散歩も続けてください。工夫しながら安全な範囲で身体活動を維持するようにしてください。

1994年東京大学医学部医学科卒業。96年東京大学物療内科を経て、2003年帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学、16年から現職。日本アレルギー学会気管支喘息ガイドライン専門部会作成委員。

感染予防を徹底しましょう

まず手指衛生

手指衛生は接触感染を防ぐのに有効です。新型コロナウイルスは人の皮膚で約9時間感染力を保ち、インフルエンザウイルスより数倍長いとされています。外出から帰った後、食事の前などには必ず手を洗いましょう。

洗いはハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎの方法を2回繰り返すのが、手

についた細菌数を減らすことに最も有効とのデータがあります。爪を短く切り、手を洗うときには指先の汚れをかき出すようにしてください。外出先で何かに触れたら、その手で自分の髪や皮膚、身につけているものには触らず、触る前には手指を消毒しましょう。除菌用のアルコールは濃度70～80%が有効です。

正しい手の洗い方

出典：首相官邸HP

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのばすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

いつでもマスク

マスクはウイルスの拡散と吸い込みを抑え、飛沫感染予防に役立ちます。理化学研究所のスーパーコンピューター「富岳」を使った解析で、不織布マスクと布マスクは、咳をした際の飛沫量の約80%を抑えることが示されました。東京大学医科学研究所の研究では、布マスクはマスクなしと比べてウイルスの吸い込み量を60～80%に抑えることもわかりました。

マスクは顔にぴったり装着させることが必要です。鼻からあごまでを覆い、不織布マスクでは折り

目を下向きにしてください。一方、透明なプラスチックで顔を覆うフェイスシールドは側面や下側から飛沫が漏れてしまい、マスクと同じような効果は期待できません。

風邪やインフルエンザは症状が出たときからマスクをすれば感染拡大防止に有効でした。しかし、新型コロナウイルス感染症は、感染すれば症状が出る前からウイルスを排出します。そのため症状の有無にかかわらず、いつでもマスクをすることが大切になります。

正しいマスクの着用

出典：首相官邸HP

①



鼻と口の両方を確実に覆う

②



ゴムひもを耳にかける

③



隙間がないよう鼻まで覆う

3密回避

新型コロナウイルス感染症は主に、飛沫感染と接触感染でうつります。このため、密閉、密集、密接といういわゆる「3密」の状況で感染リスクが高まります。厚生労働省はこのほか、飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスクな

しでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりという「5つの場面」で感染リスクが高まると説明しています。「3密」や「5つの場面」をなるべく避けるように過ごすことを心掛けましょう。

先生がアドバイス

ぜん息と闘う子育て体験記

ぜん息と闘う子どもを持つ記者が、「対応はこれでよかったのか?」と悩む日々をつづった体験記をご紹介します。その対応について、東海大学医学部附属八王子病院 医学部医学科 総合診療学系小児科学 特任教授の山口公一先生にアドバイスをいただきました。



1歳くらいまで小麦と牛乳、花粉のアレルギーが出ており、食事にも制限がかけられていました。食物アレルギーなどがあるとぜん息にもなりやすいと聞いていたので、子どものアレルギーには少し敏感になっていました。食べ物については、医師から注意のあったもの（特に小麦粉）は避けました。食物アレルギーとぜん息の両方を持っていました。が、受診する医療機関は継続的な通院も考え、家から近い小

体験記 1

ぜん息と食物アレルギーの関係

緊急性を考えると、アクセスのよさも理由として大切です。子ども特有の体や心の問題が起こる場合もありますので、子どもの診療に慣れている小児科を選択するとよいですね。



児科の病院を選びました。

後で知りましたが、小児科の中でもアレルギー専門や呼吸器を専門としている医療機関もあるようなので、本来にこの選択でよかったのか、疑問に思っています。

小学校に入ってから体力がついたころ、医師からは「食物アレルギーは問題ないところ

まで来た」と告げられ、徐々に小麦製品や乳製品も試していき、問題がなかったことで、現在は特に気を使うことはなくなりました。今思えば、ぜん息があったことで他のアレルギーもあった可能性もあり、他のアレルギー検査もしつかり受けた方がよかったのでしょうか。

アレルギー症状の原因を推測するために検査を受けてみるのもよいと思います。ただし、アレルギー検査の結果は、実際の症状と異なる場合があります。参考になりますが、その結果が全てではありません。



体験記
2

年ごろの子どもとの接し方について

無理に治療を押しつけるような伝え方ではなく、ぜん息のコントロールをよくするため、そしてその結果自分のやりたいことができるようになるため、といったような『本人が自発的に治療を行うよう促す』伝え方が大切です。



息子は鼻炎持ちのため、いつも口を開けて呼吸しています。見た目にもよくないですし、咽喉や肺への影響も心配ですが、自分の意見を持ち始める年ごろゆえ、注意してもなかなか素直に聞いてくれません。

また、ぜん息を持っているので呼吸器を強くできればという思いもあり、小さい

鼻がつまることによる口呼吸は、口腔内乾燥により感染症にかかりやすくなります。鼻炎の治療もしましょう。



ころは水泳に、その後は地元ของทีมでサッカーに親しませました。中学に入学してからもサッカー部で活動していましたが、高校生になると文化系の部活に入りました。

ぜん息のためにも、親としては運動を続けてほしいのですが、今、楽しそうにしている当人をみると、運動を強制するような声かけは避けるべきでしょうか。

運動で大事なことは「継続すること」です。しかし好きな運動でなければ非常に辛い思いをさせてしまいます。無理をさせず、その子に合った活動をさせてあげることが大切です。



先生からのアドバイス



花粉症などの合併症には特にご注意ください

近年、薬の進歩により気管支ぜん息のコントロールは非常にようになってきましたが、まだ油断はできません。慢性鼻炎や花粉症などの合併症があるとぜん息にも悪影響を及ぼしますので、できるだけ良好な状態を保てるようにかかりつけ医に治療の相談をしましょう。

○ 東海大学医学部付属八王子病院 医学部医学科 総合診療学系小児科学 特任教授。日本小児科学会 専門医・認定小児科指導医、日本アレルギー学会 指導医、専門分野は小児アレルギー疾患。日本感染症学会 インфекションコントロールドクター、東京都アレルギー疾患対策検討委員会委員。



山口 公一先生

呼吸を整え
心もカラダもリラックス!

呼吸筋 ストレッチ体操で 息苦しさを改善しよう

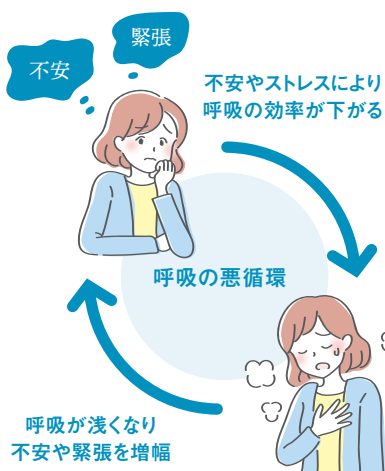
皆さんは、緊張や不安、ストレスを感じたとき、無意識に呼吸が浅く、速くなったことがあると思います。それは、人の脳の中で、感情の動き(情動)と呼吸を司る場所が一緒なため、感情が変化すると、呼吸もそれに合わせて変化するからです。ぜん息やCOPDの方にとっても、不安やストレスは呼吸に影響を及ぼし、息苦しさにつながることがあります。そこで今回は、呼吸を整えて気持ちを落ちつける呼吸筋ストレッチ体操を、アメリカンクリニック東京の赤井利奈先生に教えていただきました。

感情の動きと呼吸が連動する情動呼吸とは

人の脳の中にある扁桃体という場所には、感情の動き(情動)と呼吸の両方を司っています。そのため緊張や不安、ストレスを感じると速く浅い呼吸になり、反対にリラックスするとゆっくり深い呼吸になります。この情動と連動する呼吸を「情動呼吸」と呼び、この情動呼吸は、ときに不安やストレスの悪循環を引き起こすことがあります。

不安や緊張を感じて呼吸筋がこわばると、呼吸の効率が下がります。すると呼吸が浅く速くなり、さらにそれが、不安や緊張を増幅するという悪循環に陥るのです。

ぜん息やCOPDの方は、このような呼吸の悪循環に陥ることで症状が悪化する可能性があります。しか



し、意識的にゆっくり深く呼吸をすることで呼吸を改善すれば、情動と連動するため、心が落ちつき、悪循環から抜け出すことができます。

毎日続けることで呼吸筋は どんどんやわらかく

今回紹介する呼吸筋ストレッチ体操は、肩や胸、背中などの筋肉をストレッチすることで、呼吸機能を高め、呼吸が自然と深くなだらかに変化し、不安やストレスを和らげる効果があります。ストレッチなので、継続すれば徐々に呼吸筋がやわらかくなりますが、やめてしまうと徐々に元のかたさに戻るので、毎日続けることがおすすめです。また、一人で続けられないときはご家族一緒に行うとよいでしょう。普段から呼吸筋をやわらかくしておくと、緊張する場面で呼吸筋ストレッチ体操を行ったときに、よりリラックス効果が期待できます。

ぜん息やCOPDの方は、息苦しくなるのではないかと不安から、趣味や好きなスポーツを諦めることがあるかもしれません。そんな方は、ぜひ呼吸を整えるこの体操を習慣にし、自信を持って生活できるようにしましょう。

呼吸筋ストレッチ体操で気持ちもゆったり

この体操は、肩、胸、背中呼吸筋をストレッチします。どの体操も、とても簡単で誰でもできます。また、道具もいらず2〜3分の時間で行えますので、朝起きたときや夜寝る前、ちょっとした合間にもぜひ試してみてください。

こんなときにやると効果的

試験前

落ちつきたい

緊張

不安

息苦しい

気持ちの整理がつかないとき

注意点

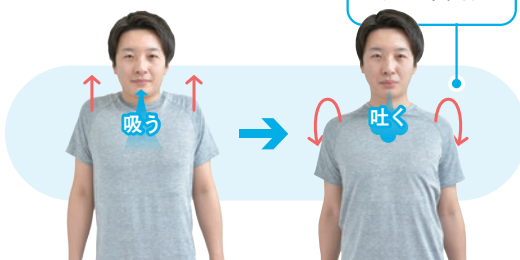
- 呼吸は鼻から吸って、口から吐く
- なるべくゆっくり行う
- 足は肩幅に開く
- 痛みが出た場合、すぐにやめる

肩のストレッチ

目標
3回

- ①息を吸いながら肩を上げていきます。
- ②息を吐きながら、肩を後ろに回して元に戻します。

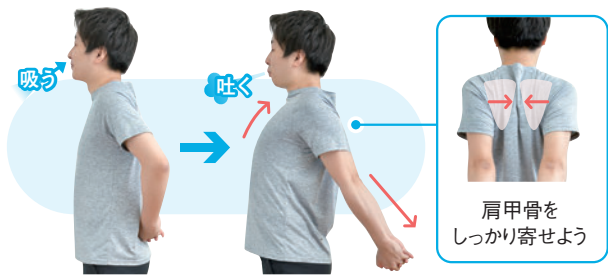
肩は後ろにグルーッと大きく回そう



胸のストレッチ

目標
3回

- ①手は後ろで軽く組み、ゆっくり息を吸います。
- ②息を吐きながら、肩甲骨を寄せて胸を開き、腕を斜め下に伸ばしていきます。



背中のストレッチ

目標
3回

- ①腰を痛めないよう膝を曲げ、手は胸の前で軽く組みます。
- ②ゆっくり息を吸いながら、腕を前に伸ばします。
- ③息を吐きながら、腕を元に戻します。

吐く

吸う

膝を曲げて背中を丸めよう



大きなバランスボールを持つイメージで腕を伸ばそう

先生からの

アドバイス

ぜん息やCOPDの方は、不安やストレスなどが息苦しさにつながらないよう、ぜひこの呼吸筋ストレッチ体操を続けて普段から呼吸を整えてほしいと思います。

WEBサイトでは動画で紹介中!



アメリカンクリニック東京 心理士

赤井 利奈 先生

あかい・りな / 医学博士、心理士。ハーバード大学卒業後、博士号を取得。昭和大学医学部出身。東京有明医療大学在籍。呼吸と情動に関する研究を続けながら、エビデンスに基づいた呼吸筋ストレッチ体操を指導し、より健康的なライフスタイルへのアドバイスも行っている。



ないための

やさしいおうちごはん

食物アレルギーやCOPDの方にとって、病気と上手につきあうために食事のメニューを考えることはとても重要なこと。そこで、体に優しく家族で楽しめる料理2品をご紹介します。ぜひおうちで試してみてください。

監修：管理栄養士・料理家 沼津りえ先生



食物
アレルギー
の方に

ちょっとした工夫で
アレルゲンを回避

食物アレルギーの3大アレルゲンである小麦・牛乳・卵。それらを使わなくてもちゃんと美味しくでき、家族みんなで楽しく作れる一品です。



254
kcal
大人

169
kcal
子ども

20
min

エネルギー (1人前)

調理時間

材料 大人2人分+子ども1人分
(大人6個×2人・子ども4個×1人)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩	小さじ1/2
A こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうが(みじん切り)	10g
レタス	3~4枚
ズッキーニ(薄切り)	5枚
人参(薄切り)	6枚
グリーンピース	16個

【大人1人分あたり】たんぱく質：14.1g／炭水化物：8.4g／脂質：17.5g／塩分：1.0g／鉄分：1.0mg／カルシウム：22.5mg

作り方

- 1 Aをボウルに入れよく混ぜる。
- 2 16個に分け丸める。
- 3 2をレタス・ズッキーニ・人参でそれぞれ包み、グリーンピースを1つずつのせる。
- 4 耐熱皿に3を並べてラップをかけ、600wの電子レンジで約5~6分加熱したら出来上がり。



野菜は
ピーラーでむくと
簡単です。

レンジで作る色々野菜シュウマイ
シュウマイの皮で巻かない

その他にも小麦・牛乳・卵不使用のレシピをWEBで公開中！
<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/allergy/recipe/index.html>



家族みんなのカラダに



ふんわり卵のあんかけチャーハン

食べやすくてしかも高カロリー

！食物アレルギー対応ではありません

高カロリーな食事で「やせ」を回避

COPDの方にとって重要なのは、きちんと栄養をとって「やせないこと」。そのため摂取カロリーを上げることが大切です。今回は、ちょっとした工夫で高カロリーになるチャーハンを紹介します。フライパンで炒めずにボウルの中で混ぜることで、作業にかかる負荷も少ない一品となっています。

【大人1人分あたり】

たんぱく質:25.9g/
炭水化物:80.4g / 脂質:22.1g /
塩分:3.4g / 鉄分:2.2mg /
カルシウム:80mg

材料

大人2人分

●チャーハン

チャーシュー(またはハム) 2枚(40g)
小ねぎ 10g
卵 1個
ごま油 小さじ1
あつあつごはん 茶碗多め2杯分(400g)
しょうゆ 小さじ1
塩 少々(小さじ1/8)
こしょう 少々

●卵あん

豚バラ肉薄切り 2枚(40g)
長ねぎ 1/3本
かにかま 4本(30g)
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
A おろしにんにく 小さじ1/4
水 300ml
片栗粉 小さじ2
卵 2個
ごま油 小さじ1
塩・こしょう 各少々

とろみのついたスープに溶き卵を加えることでよりふんわりとして食べやすくなります。



649 kcal

エネルギー (1人前)

20 min

調理時間

作り方

- チャーシュー(ハム)は粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。豚バラ肉は1cm幅に、長ねぎは斜め薄切り、かにかまは手で割いておく。Aを混ぜ合わせておく。卵は割りほぐしておく。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、卵(1個分)を流し入れて炒り卵を作る。
- ボウルにあつあつごはん、2と他のチャーハンの材料を混ぜ合わせ皿に盛る。
- 熱したフライパンにごま油をひき、1の長ねぎを弱火で炒め、しんなりしてきたら豚肉を加えよく炒め、塩、こしょうをふる。
- 4へ合わせておいたAを入れて混ぜ、とろみがついたら溶き卵(2個分)を回し入れふたをし、30秒～1分加熱し3へまわしかけたら出来上がり。



小児

成人・高齢者

COPD

ユーアルしました！

ぜん息の症状で、患者さんがヒューヒューゼーゼーと息苦しく感じたときは、すでに氣道が狭くなっており、悪化している状態です。日記をつけることで、自分の体のわずかな変化に気づき、悪化する前に対応することができます。また、体や氣道の状態を日々記録することは、皆さんが診察を受けたときに治療の目安にもなります。

ここでは、日記の活用方法について、氣道の状態を正しく知るために必要な「ピークフロー値」を中心に紹介します。

日々の体の状態を記録し、ぜん息の悪化予防につなげるぜん息日記「まいにちげんきノート」をリニューアルしました。活用のポイントや注意点などについて、監修の福岡市立こども病院の手塚純一郎先生にお聞きしました。

詳しくは
「まいにち
げんきノート」を
見てね

ピークフローメーターには、
メーカーごとに「標準値」がありますが、
基準にするのは自分で測った
『自己最良値』ですので注意しましょう。



毎日測って上手にコントロール ぜん息日記「まいにち」

2020年6月にリニ

毎日つけて自分の状態を知ろう

忘れずに続けるコツ
毎日決まった時間につけよう！

毎日続けるコツは時間を決めて習慣にすること。朝晩の食事の前など、毎日必ず行うことと一緒にピークフロー値を測るようにすれば忘れません。ご家族の皆さんも協力してあげましょう。

げんきノートのなかには
マンガがわっているよ！
日記をつける大切さを楽しく知ろう！

毎日貼れるシールや
ごほうびシールが
ついてる！



小児

成人・高齢者

COPD



福岡市立こども病院
アレルギー・呼吸器科 科長
手塚 純一郎 先生

先生からのメッセージ

ぜん息は以前に比べ、十分コントロールが可能な病気になってきました。しかし、大きな発作が起こる病気でもありますから、「正しく恐れる」ということが大切です。そのためには、普段からピークフロー値を測って上手に活用し、早めに対処してあげてください。上手にコントロールすれば、将来のとてもいい結果に結びついていくでしょう。

1998年、九州大学医学部卒業。九州大学病院小児科、福岡市立こども病院・感染症センターなどに勤務。08年国立病院機構福岡病院臨床研究部呼吸生理研究室長、09年国立病院機構福岡東医療センター小児科医長などを歴任。15年8月から現職。



はさんで
見比べられる！



記録ページにはさんで、
グラフと比較できます！

自己最良値と比べよう！

「アクションプラン」で
早めに適切な対応をしましょう！

ぜん息日記の表紙裏についているアクションプランを使うと、自己最良値との比較や体の症状などによって、今の自分にとってどんな対応が必要なのかの目安がわかります。ぜひ役立てましょう。

「まいにち げんきノート」を手に入れよう！

「まいにち げんきノート」は
右記からお申し込みができます！



<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/index.html>



044-520-9568
独立行政法人 環境再生保全機構
予防事業部 事業課

ドクター
の 小話

編集委員の先生による、ぜん息やCOPDにまつわるエピソード、
知っておくためになるお話です。

今回のテーマ

気管支ぜん息と食べ物

今回は食べ物の中でも小麦粉の話をします。

小麦粉はパンやうどん、パスタ、ケーキやお好み焼きなどの粉もの、天ぷらなど多くの料理に使われています。小麦にアレルギーがある人はこれらの食品を避けなければなりません。今回は一見小麦は食べても大丈夫なのに、ある条件でアナフィラキシーやぜん息発作を起こす特殊な2ケースをご紹介します。

ケース1

小麦粉内にダニが繁殖

まずは、自宅でお好み焼きを食べた後にアナフィラキシーを起こした大学生のお話。

この方は、今までお好み焼きを食べてぜん息発作やアナフィラキシーなどを起こしたことはありません。

ません。検査でも小麦粉や甲殻類、豚肉などお好み焼きの材料にアレルギーはありませんでした。なんと原因は、小麦粉内のダニ。余った小麦粉の袋の口を密閉しなかつたことで、ダニが侵入し繁殖、その小麦粉を摂取したことにより、ダニのアナフィラキシーを起こしたのです。ダニの死骸や糞もアレルギーの原因になります。

小麦粉をはじめ粉類はダニの好物ですから、侵入しないよう密閉し正しく保存しましょう。また、できるだけ早めに使い切りましょう。

ケース2

プラス運動で発作を誘発

次に、体育での運動時にぜん息発作が起きたり起きなかつたりする高校生のお話。

相談を受け検査をしてみると、

この方は小麦に対してアレルギーがありましたが、摂取しただけでは症状は出ませんでした。しかし摂取した後（一般的には2時間前後）に運動するとぜん息発作が起きるといって、食物依存性運動誘発アナフィラキシーでした。原因物質は小麦や甲殻類が多く、症状は蕁麻疹や呼吸困難、全身性のアナフィラキシー症状（意識消失やショック症状など）が起きます。

アナフィラキシー症状は急激に進行するため、正しい診断が重要です。このケースでは運動の数時間前に何を食べたかなど、症状が出たときの状況を正確に把握することが大切です。学校では給食の内容を確認しましょう。

今回のケースは特殊ですが、アナフィラキシーはときに命にかかわることもあります。それぞれが自分の病気のことを理解し、原因物質を取り込まないようにしましょう。

亀田京橋クリニック 副院長 亀田総合病院 呼吸器内科顧問 兼務 金子 教宏先生

日本呼吸器学会専門医・指導医、日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・指導医、日本アレルギー学会専門医・指導医（内科）、日本内科学会認定内科医、日本禁煙学会専門医・指導医、産業医、ICD（インフェクションコントロールドクター）



お話をいただいたのは…

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、
編集委員の先生方がわかりやすくお答えします。

Q1 「ぜん息の寛解^{かんかい}」というのはどういう状態のことを指すのでしょうか？（60歳・女性）

A 「寛解^{かんかい}」とは完治ではなく「治る途中の状態」のことをいいます。

寛解^{かんかい}の意味は、完治あるいは治癒（一般には全快、病気や傷が完全に治った状態）とまではいえないが、病状が治まって一時的に軽くなり、消えている状態を示す言葉です。まだ治る変化の途中であると覚えてください。

特にぜん息は治ったと思っていても、環境の変化や身体状況によって繰り返してしまう病気です。この治ったと思っている状態を軽快傾向さらに安定して症状が出ないことが続けば寛解と表現

しています。この後に薬を使わず症状のない期間が続けば完治あるいは治癒した状態となりますが、この判断には相当の長期観察が必要です。

治療したことにより症状が出なくなっている状態ですから、治っているわけではありません。長期管理薬による治療を継続しながら薬の中止時期を計る時期と受け止めてください。お薬が中止になっても再燃することがあることを理解してしてください。

昭和大学 特任教授 田中 一正先生

Q2 自粛生活を在宅で過ごすことが多い 高齢者の日常生活における注意点と対策は？（男性）

A 筋力・体力を維持できるよう、家の中でも体を動かしましょう。

自粛生活によって、外出を避け、家の中で過ごす時間が増えた方も多いかと思います。外出する機会が減ってしまうと、身体活動量が減ります。身体活動量が減ることによって、数日間で筋力・体力は低下してしまうので注意が必要です。筋力・体力の低下は転倒の大きなリスクとなります。また、免疫力低下にもつながります。家の中でも、毎日継続してできる運動を始めましょう。運動は、内容よりも継続す

ることが重要といわれています。毎日のラジオ体操から始めてみるのもよいでしょう。さらに運動が可能な方は、大きく手をふり、散歩をすることをおすすめします。散歩は、全身運動です。散歩をすることによって気分転換ができ、運動効果によって爽快感を得ることもできます。自粛による閉塞的な気分を和らげる効果も期待できます。継続は力なり、毎日できる運動を続けましょう。

関東学院大学 看護学部 准教授 若林 律子先生

読者の広場へのお便り・投稿をお待ちしています！

「読者の広場」は、皆さんからのお便りを紹介しております。はがき、封書、WEB版すこやかライフのアンケートフォーム等から、お便り・投稿をお待ちしております！

はがき・封書

WEB版すこやかライフ
アンケートフォーム

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
株式会社毎日広告社内 「すこやかライフ」読者係

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/enquete/index.php>



すこやか Information

ERCAの 新しい動画コンテンツのご紹介

環境再生保全機構では、YouTubeの公式動画チャンネルで、
様々な動画コンテンツを配信しています。
ここでは最新の動画の一部をご紹介します。



乳幼児スキンケア

子育てにも役立つ!

全6動画



監修 医療法人高橋医院なすのがらクリニック
理事長 飯野晃 先生
小児アレルギーエデュケーター 益子育代 先生

乳幼児の湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。正しいスキンケアの知識や方法を動画でご紹介しています。スマートフォンでも閲覧できますので、ぜひ日々のスキンケアの実践・継続にお役立てください。

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote03/index.html>



呼吸筋ストレッチ体操

1体操ずつ見られる!

全16動画



監修 東京有明医療大学
学長 本間生夫 先生
本間亜矢子 先生

呼吸筋をやわらかくすることで、息苦しさを和らげる体操を動画でご紹介しています。自宅などで動画を見ながら気軽に行うことができますので、ぜひ日常生活に取り入れて息苦しきの解消にお役立てください。

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote02/index.html>



すこやかライフ (年1回発行) をお届けします

「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。電話やFAXでも受け付けています。

TEL:044-520-9568 FAX:044-520-2134

WEB版
すこやかライフも
公開中!

WEB版すこやかライフでは、専門医などによるコラムやQ&Aを毎月発信しているほか、関連動画やすこやかライフのバックナンバーが閲覧できます。

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/>



ERCAでは、定期的には新卒採用活動等を行っています。ERCAの採用活動にご関心のある方はERCA WEBサイトの「採用情報」をご覧ください。

<https://www.erca.go.jp/erca/recruit/>



独立行政法人
環境再生保全機構
ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency

予防事業部 事業課

<https://www.erca.go.jp/yobou/>

TEL:044-520-9568 FAX:044-520-2134 Mail:hoken@erca.go.jp

環境再生保全機構は、健康回復に役立つ情報を提供する冊子、DVD、ツールなどを作製しています。詳しいお問い合わせは上記まで。



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。