

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.56
2022年

特集

処方された薬を知って 正しく使おう



医療最前線

ぜん息、COPDと 新型コロナウイルス感染症 その2

ワクチンの効果と新型コロナ最新情報

ぜん息・COPDと上手につきあう

家族でつくろう！

3大食物アレルギー 小麦・牛乳・卵不使用 かんたんレシピ

みんなで楽しく謎解き！ すこやかクロスワードパズル

すこやかLIVE

ぜん息と向き合う

パパ・ママの子育て奮闘記

ERCALレポート

新型コロナによるステイホーム

おうち時間を快適に過ごすために

マイライフ
明日を夢見てSpecial
Interview

声優

森川智之さん

特集

小児

成人・高齢者

COPD

01

処方された 薬を知って正しく使おう

すずらん調剤薬局 管理薬剤師 鈴鹿亀山薬剤師会 会長
日本小児臨床アレルギー学会 理事 上荷裕広先生
公益財団法人 豊田地域医療センター 常務理事・院長 藤田医科大学 名誉教授
日本喘息学会 理事 日本アレルギー学会 功労会員
日本呼吸器学会 功労会員 堀口高彦先生

マイライフ～明日を夢見て～

小児

10

大好きな声優が続けられるよう 正面からぜん息と向き合う

声優 森川 智之さん



すこやかLIVE

小児

12

ぜん息と向き合う パパ・ママの子育て奮闘記

NPOアレルギー児を支える全国ネット 「アラジーポット」 代表 栗山真理子さん
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
食物アレルギー研究室 室長 佐藤さくら先生

ぜん息・COPDと上手につきあう

小児

成人・高齢者

COPD

14

家族でつくろう! 3大食物アレルギー 小麦・牛乳・卵 不使用かんたんレシピ

管理栄養士・料理家 沼津りえ先生

みんなで楽しく謎解き! すこやか クロスワードパズル

医療最前線

小児

成人・高齢者

COPD

18

ぜん息、COPDと 新型コロナウイルス感染症 その2

ワクチンの効果と新型コロナ最新情報

国立感染症研究所 感染症疫学センター 予防接種総括研究官 多屋馨子先生
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

ERCAレポート

小児

成人・高齢者

COPD

26

新型コロナによるステイホーム おうち時間を快適に過ごすために

一般社団法人 シックハウス診断士協会 代表理事 神田紀男さん

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

村立東海病院 小児科

東海大学医学部医学科 客員教授

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

アレルギー性疾患研究部

食物アレルギー研究室 室長

若林 律子

順天堂大学大学院医療看護学研究所

先任准教授

梶野 香与子

川崎市健康福祉局保健所

環境保健課健康管理担当

担当係長

発行

令和4年2月28日発行

独立行政法人
ERCA 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



処方
された

薬を知って 正しく使おう



小児

成人・高齢者

COPD

ぜん息
コントロールテストで
チェックしよう！



ぜん息コントロールテスト (ACT) 12歳以上用は、成人ぜん息ハンドブックP3に掲載しています。



https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/pdf/archives_29118.pdf

これらをきちんと実践することで、ぜん息の方は「健康な人と変わらない毎日を送ること」ができますし、COPDの方は「症状をやわらげながら、病気の進行を抑えること」ができるのです。

豊田地域医療センター院長で、画期的なお薬吸入方法「ホー吸入」の考案者である堀口高彦先生と、薬剤師で日本小児臨床アレルギー学会理事の上荷裕広先生にお話を伺いました。

ぜん息やCOPDと上手に付き合い、健やかな生活を続けるためには、自分の病状をきちんと把握しておくこと、処方された薬を理解すること、そして正しく服用し続けることが大切です。

けれども、実行するのはなかなか難しいことも。今回の特集では、セルフコントロールの一助とするため、「お薬」に的を絞って、すべきこと、気をつけること、やっておくとよいことを分かりやすく紹介します。

お薬手帳（例）

お薬手帳

●●●●さんのお薬

■2022年△月■日 ●●●●●●●●病院 Dr.○○

① フェキソフェナジン塩酸錠60mg「SANIK」

一般名称：フェキソフェナジン塩酸錠60mg 30日分

内服 分2 朝夕食後服用

●×薬局 TEL.000-000-0000

薬を処方した
医師と医療機関の
名前です

薬の名前には、主に
「一般名」と「商品名」の2
通りあります。商品名が記載さ
れることが多いですが、同じ有効
成分の薬（一般名）でも、商品名
が変わると違う薬だと勘違いす
ることもありますので一般名
もチェックしておきま
しょう

薬の効果の
説明です

●●●●さんのお薬

■2022年●月×日 ●●●●●●●●病院 Dr.○○

① アドエア100ディスカス60吸入用
60プリスター

効能) 気管支喘息治療薬

1キット×1調剤

1日2回 1回1吸入

薬の服用
方法です

② メプチンエアー10μg 吸入100回
0.0143%5mL

効能) 気管支拡張剤

1キット×1調剤

発作時1回2吸入 1日2回まで

●×薬局 TEL.000-000-0000

薬を調剤した
薬局の名前です

※このイラストは一例です。シールを発行する薬局によって、掲載される項目や内容は異なります。

●スマホで簡単便利! 電子お薬手帳

現在、スマホアプリで管理できる「電子お薬手帳」が普及しています。常に携帯しているスマホにお薬手帳が入っていれば、医療機関や薬局で「あ、手帳忘れた」と慌てることもなくなります。さらに、お薬の飲み忘れを防ぐアラーム機能なども付いていて便利です。



公益財団法人 日本薬剤師会「eお薬手帳」 <https://www.nichiyaku.or.jp/e-okusuri/>

「お薬手帳」をもとに処方された薬を知ろう

「お薬手帳」は
お薬を理解する第一歩

ぜん息とCOPDの治療薬は、
吸入薬、内服薬、注射薬などさま
ざまです。

中心となるのは吸入薬で、その
種類も組み合わせも豊富になりま
した。ただその分、患者さん自身が
処方された薬を正しく理解し、き
ちんと使い続けることがより一層
重要になっていきます。そのためのと
ても効果的なツールが「お薬手帳」
です。

お薬手帳は、いつ、どこで、どん
な薬を処方してもらったかを記録
するもので、薬局ならどこでも無
料でもらえます。

上のイラストで示した通り、薬
の名前、効果、服用方法、用量、使
用時の注意点などが一目で分か
り、処方された薬がどんなものか
理解するための第一歩となるで
しょう。処方薬のシールを貼り付

お薬手帳を有効活用するための **5** つのポイント

POINT 2

**医療機関・薬局には必ず携行！
処方せんと一緒に薬剤師さんへ渡そう！**

転居などで医療機関が変わっても、お薬手帳を見れば、それまでどんな薬をどのくらい飲んできたのか一目瞭然！もらった処方せんと一緒に薬剤師さんにお薬手帳を渡し、シールを貼ってもらいましょう。その際、お薬の内容についてきちんと確認をしましょう。

POINT 1

**お薬手帳は必ず1人1冊！
あなただけのもの！**

お薬手帳はその人だけのお薬情報を、時間軸に沿って記録しておくもの。これにより、医療機関や薬局は、その方がどんなお薬を使用してきたのか分かり、薬の重複や注意したい飲み合わせを未然に防ぐことができます。医療機関や薬局が変わっても、同じお薬手帳を使いましょう。

POINT 5

**保管場所を
決めておきましょう！**

大きな災害時、処方箋がなくても、お薬手帳があれば同じ薬を出してもらえる場合があります。災害セットと一緒にするなど、保管場所を決めておき、万一のときに必ず持ち出せるようにしましょう。

POINT 4

**常用しているサプリや
健康食品もメモ！**

継続して飲んでいるサプリメントや市販薬などが、処方される薬と飲み合わせの悪いこともあります！きちんとメモしておく、と、薬剤師さんがチェックしてくれます。

POINT 3

自分自身のことを記入！

あなた自身のアレルギー歴、副作用歴、既往症など大切な情報を記入しましょう。



**災害対策は
すこやかライフ55号を
チェック！**

**このマークが目印！**

「かかりつけ薬剤師」は、厚生労働大臣が定める一定の基準を満たした「健康サポート薬局」に在籍しています。以下の手順で探してみましょう。

- 1 【お住まいの都道府県 薬局】と検索
- 2 表示された【都道府県の薬局検索サイト】にアクセス
- 3 サイト内で【健康サポート薬局】のキーワードで絞り込み

**健康サポート薬局で、
かかりつけ薬局と薬剤師を見つけよう！**

「かかりつけ薬局」をひとつ決めることで、薬をまとめて管理でき、複数の医療機関から同じ薬が処方されていないか、飲み合わせは問題ないかなどの確認ができます。また、2016年には「かかりつけ薬剤師」制度が始まりました。「かかりつけ薬剤師」とは、薬剤師として薬局勤務が3年以上、その薬局で週32時間以上勤務かつ1年以上在籍、そして薬剤師研修認定を取得済みであることなどの要件をクリアした薬剤師のこと。「かかりつけ薬剤師指導料」（3割負担で60円または100円程度）が発生しますが、患者さんの服薬歴や体質も分かっただけで、処方せんでなく市販薬選びなどのアドバイスを受けることもでき、力強いパートナーとして支えてくれます。

そのほか休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、薬に関する相談ができますし、必要に応じて、夜間や休日にも処方せんに基づき薬を渡します。外出が難しい患者さんのお家に伺い薬の説明をし、残薬の確認も行います。

まずは「かかりつけ薬局」を決め、その薬局から「かかりつけ薬剤師」を見つけてみましょう。

ける紙の冊子が主流ですが、最近ではスマホアプリの「電子お薬手帳」も各種登場しています。



代表的なぜん息のお薬

長期管理薬

毎日使用し、症状の緩和や発作を予防します。

●吸入ステロイド (ICS)

フルタイド® パルミコート® キュバール®

●長時間作用性 β_2 刺激薬 (LABA)

セレベント® ホクナリンテープ®

●長時間作用性抗コリン薬 (LAMA)

スピリーバ® レスピマット®

●2剤合剤 (ICS+LABA)

アドエア® シムビコート® フルティフォーム®

●3剤配合剤 (ICS+LABA+LAMA)

エナジア® テリルジー®

●経口ステロイド

プレドニン® メドロール®

●テオフィリン徐放製剤

テオドル® テオロング® スロービット®

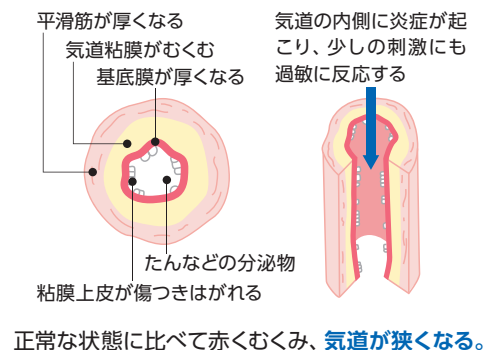
●ロイコトリエン受容体拮抗薬 (抗アレルギー薬)

オノン® シングレア® キプレス®

●ロイコトリエン受容体拮抗薬以外の抗アレルギー薬

インターール® ドメナン®

普段の気道の断面



発作治療薬

息をするたびにぜん息が聞こえたり、激しくせきこんで息ができない時に使用します。

●短時間作用性 β_2 刺激薬

スピロベント®

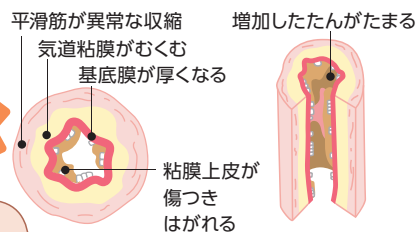
ベネトリン®

メプチン®

●テオフィリン薬

ネオフィリン®

発作時の 気道の断面



生物学的製剤

ゾレア® ヌーカラ®

ファセンラ® デュピクセント®

詳しくはすこやかライフ54号をチェック



代表的なCOPDのお薬

●長時間作用性 β_2 刺激薬 (LABA)

セレベント® オンブレス®

●長時間作用性抗コリン薬 (LAMA)

スピリーバ® シーブリ®

●2剤配合剤 (LABA+LAMA)

ウルティプロ® アノーロ®

スピオルト® ビベスピエアロスフィア®

●吸入ステロイド薬 (ICS ぜん息合併時)

フルタイド® パルミコート® キュバール®

●2剤配合剤 (ICS+LABA)

アドエア® シムビコート®

●3剤配合剤 (ICS+LABA+LAMA)

エナジア® テリルジー® ビレーズトリ®

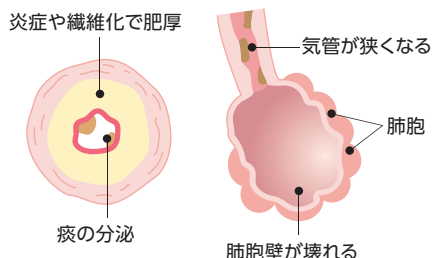
●喀痰調整薬

ムコフィリン® ムコダイン®

●短時間作用性 β_2 刺激薬

メプチン® サルタノール®

普段の気道の断面



肺胞の壁が破壊され、
弾力がなくなり (肺気腫)、
空気をうまく吐き出せなくなります。

ぜん息の管理には 吸入ステロイド薬と 気管支拡張薬が主流

ぜん息は、症状の変動性が高いので、発作時は「発作治療薬」、安定時は気道の状態を整えて発作を予防する「長期管理薬」を使用します。長期管理薬の代表は「吸入ステロイド薬（ICS）」。「少し状態がよくないときは、ICSに加え、気管支を拡げて呼吸を楽にする「気管支拡張薬」（長時間作用性 β_2 刺激薬…LABA、長時間作用性抗コリン薬…LAMA）を吸入します。

最新の「喘息診療実践ガイドライン2021」では、ぜん息の疑いがある患者に対して、中容量以上のICS/LABA配合剤を投与して反応を診るようになっています。重症ぜん息の患者さんには、すこやかライフ54号で紹介した生物学的製剤を使用することもあります。

COPDの治療は息苦しさを抑える気管支拡張薬が中心

COPDは主に長年の喫煙習慣

で気道が縮小し、体を動かすと常に息苦しさを伴う病気です。日常的な呼吸困難を和らげるため、薬物療法の中心は、気管支を拡げて、空気の通りをよくする「気管支拡張薬」の吸入。ぜん息と同じくLABAとLAMAのいずれかが選択



吸入を習慣づけるためには、「なぜ、長期管理薬を続けなければならないのか」「なぜ、吸入薬を使わなければならないのか」を自分で納得したうえで治療に臨むことが必要です。

ぜん息

炎症を抑えて

リモデリングを防ぐ

ぜん息の場合、「症状はない」と思っているも、気道の中では炎症が続いています。その状態を放置して、長期管理薬の吸入を怠ると気道の繊維化が進んで、狭くなった状態から元に戻らない「リモデリン

」されます。重症度が高い場合は、2剤を配合した吸入薬も使われ、アレルギーの要素を持った方などに対しては、吸入ステロイド薬も加えた「3剤配合薬」が用いられることもあります。

薬に加えて、筋肉の衰えを防ぐ

薬を使う理由

「グ」が起こり、呼吸機能が悪化、ぜん息が重症化する可能性があります。リモデリングを防ぐため、きちんと長期管理薬を使用することが大切なのです。服用を続けていて、3カ月間ぜん息症状が全く出ない場合には、医師の指示で薬が減量されることもあるので、自己判断で止めず、吸入を続けましょう。

COPD

気管支拡張薬で息苦しさを抑え、身体活動性を上げる

COPDの方は、「動く」と息苦しい、「階段を上るのがつらい」といつ

「呼吸リハビリテーション」の併用も推奨されています。

もちろん「肺の生活習慣病」と呼ばれるCOPDの一番の治療薬は「禁煙」です。

「呼吸筋
ストレッチ体操」の
動画はこちら!



た症状と常に直面しています。重症になると体を動かさなくなり、フレイルやサルコペニアといった虚弱状態になることや、鬱状態といった心の健康にも支障をきたします。

そのため、まずは気管支拡張薬を使い息苦しさを軽減することが、その悪循環から抜け出す第一歩となるのです。

ぜん息、COPDどちらにおいても使う理由に納得、理解することが大切です。また、正しく【吸入】できているかどうか大切です。次ページでは吸入について学んでいきましょう。



「吸入」の課題を克服しよう！

ぜん息でもCOPDでも、吸入療法最大の課題は、十分な量の薬を、しっかりと肺まで届けられるかどうか、ということです。

吸入器ごとの特徴を理解し、正しい吸入方法を身に付けよう

ぜん息・COPDの吸入器にはさまざまな種類があります。薬の効果を最大限に生かす為にも、それぞれの吸入器の特徴を理解し、正しい吸入方法を身に付けることが大切です。

液体の吸入薬を霧状にして吸い込むネブライザーは、乳幼児でも確実に吸入することができ、乳幼児が使用する際はサイズの合ったマスクやマウスピースを使うことが大切です。マスク付きスピー

合ったものを使用しましょう。

年配の方で、吸う力（吸気流速）が弱い方は、pMDI（加圧噴霧式定量吸入器）や、SMI（ソフトミスト定量吸入器）といった、ガスタイプの吸入器があります。ただしpMDIは、薬の噴射タイミングに合わせて息を吸い込まなければならず、

吸入器の種類



pMDI
(加圧噴霧式
定量吸入器)



DPI
(ドライパウダー
定量吸入器)



SMI
(ソフトミスト
定量吸入器)

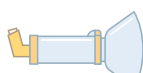


ネブライザー

デバイスごとの吸入方法の動画はこちら！▶



吸入 補助器具



**マスク付き
スパーサー**



**マウスピース付き
スパーサー**



補助器具

定期的な吸入指導を受けよう

吸入にコツが必要です。吸い込むタイミングを合わせるのが難しい方や、指の力が弱い方には、吸入を補助する器具もあります。

吸入器は長く付き合う道具です。専門医や薬剤師とよく相談し、道具の特徴をしっかりと理解しましょう。

自分ではうまく吸えているつもりでも、実は口内に多くの薬が残って、肺まで十分に薬が達していないケースが多くあります。素早く吸い込まなければならない粉末の薬をゆっくり吸ってしまったら、逆にゆっくり吸うべきエアミストを素早く吸い込んだりするなど、間違った吸入方法も、薬の効果を減少させてしまいます。

そのため自分が正しい吸入法を実践できているかどうか、定期的に吸入指導を受けましょう。

近年、医療や介護現場での多職

吸入ステロイド薬は「うがい」を忘れずに！

「吸入ステロイド薬」は、気道だけに直接作用するため、通常の投与量では全身の副作用がほとんどなく、小児から高齢者、妊婦さんでも、安心して使用できます。ただし、口の中や喉に薬が残ったままだと、口腔内にカンジダと呼ばれる菌が発生してしまう場合があります。そこで、吸入直後のうがいを忘れずに！「ブクブク、ペツ」と口の中を3回ゆすぎ、さらに「ガラガラ、ペツ」と喉の奥でも3回。できれば完全に洗い流すため、うがいをしてから水などを飲むとよいでしょう。



種連携が進んで、医師が保険薬局薬剤師に依頼して、ぜん息・COPDの方の吸入指導を行うシステムもできあがりつつあります。P3で

モチベーションを高めよう！

重ねて言いますが、ぜん息、COPD治療は継続が大切です。このではそのコツを紹介します。

吸入を「生活習慣」の「一つにする！」

毎日同じ時間、同じ場所、同じ状況で吸入する習慣を身につけることをおすすめします。たとえば、「必ず歯ブラシの前に吸入する」というのはいかがでしょうか。朝起きて、あるいは寝る前の歯ブラシ習慣とセットにすることで、とくにうがいが必要なら吸入ステロイド薬の場合、「吸入→歯ブラシ→口をゆすぐ」という一連の流れを作ることができ、口腔内の薬残りを防ぐことにもつながります。吸入薬を常に洗面所に置いてお

紹介した健康サポート薬局でかかりつけ薬剤師をみつけ、「吸入指導をお願いできますか」と相談してみましょう。

けば、必ず目に入るので、すっかり忘れの予防にもなります。

ポジティブな

「目標」を設定する！

「大好きな運動を続けるため」、「趣味を目一杯楽しむため」、「家族と旅行に行くため」などといった目標を持つことで、薬継続のモチベーションが高まります。

小さいお子さんには、吸入薬を使う度に「褒美のシールを貼る」といった楽しみを提供することでも大事です。ERCAが発行している小児ぜん息日記「まいにちげんきノート」を活用しましょう。

まいにち
げんきノートの
申し込みはこちら！



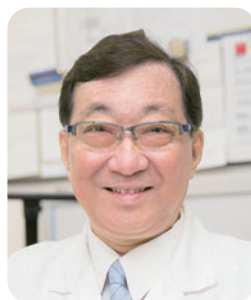
すずらん調剤薬局 管理薬剤師
鈴鹿亀山薬剤師会会長
日本小児臨床アレルギー学会理事
日本アレルギー疾患療養
指導士認定機構理事

上荷 裕広 先生

読者へのメッセージ

ぜん息・COPDは慢性疾患なので、お薬手帳を活用し、ご自分が服用しているお薬を理解しながら、その管理をしっかり行っていただきたいと思います。私たち薬剤師は、薬物療法を効果的に続けるための助け手です。薬剤師という薬のプロを、ご自身の「かかりつけ」とし、健康に関するさまざまなご相談をしてください。

1985年京都薬科大学卒業。小児アレルギーエドクター、アレルギー疾患療養指導士。製薬会社のMR勤務を経て、95年にすずらん調剤薬局（三重県亀山市）開局。現在に至る。



公益財団法人
豊田地域医療センター
常務理事・院長
藤田医科大学名誉教授
日本喘息学会理事
日本アレルギー学会功労会員
日本呼吸器学会功労会員

堀口 高彦 先生

読者へのメッセージ

ぜん息・COPDの方は、増悪の原因となる感染症予防のため、各種ワクチン接種をし、マスク、うがい、手洗いを続けることに加え、自己判断で薬をやめないことが何より大切です。吸入薬は、内服薬や注射薬よりも、副作用の少ない安全なお薬です。私の考案した「ホー吸入」を身につけて、健やかな毎日をお過ごしください。

1986年藤田保健衛生大学大学院医学研究科修了。医学博士。2010年同大呼吸器内科Ⅱ講座教授、12年同大第二教育病院副院長、アレルギーセンター長などを歴任。21年6月より現職。

ぜん息の専門医が生み出した

“ホー吸入”

を実践してみよう！

吸入療法は、副作用も少なく、安全な治療方法ですが、「吸い込むタイミングが難しい」「うまく吸い込めない」などの難しさを指摘する声もあります。2018年、そんな課題を解決する画期的な吸入法である「ホー吸入」を堀口高彦先生が考案しました。その経緯や効果、方法をご紹介します。

薬量の半分以上しか
気道に届いていなかった？

吸入薬は、飲み薬と違い、肺に到達して初めて効果を発揮します。

しかし、薬を「飲む」のではなく「吸い込む」という動作は日常生活にないため吸入はなかなか難しい動作です。特にCOPD患者に多い高齢者の方は、吸い込む力が衰えているため、治療効果をもたらすために十分な薬の量を吸い込むことがより困難になります。

そこで、今からおよそ20年前にきちんと吸入ができていたかどうかを調べる研究が始まりました。その結果、処方された薬量の45%

しか気管に届いていないことが判明したのです。

吸入の邪魔をしているのは
舌だった！

薬をうまく吸えない原因はどこにあるのか、さらに研究を続けたところ、「薬が舌に塞がれて、薬の

✕ 舌を下げない場合



○ 舌を下げた場合



出典：一般社団法人 日本喘息学会

通り道が狭くなる」ということが徐々に明らかになってきました。
舌は口腔内のかかなり上の方に位置しているため、何らかの方法で舌を下げないと、薬をうまく気道へと導くことはできません。実際に内視鏡で調べてみると、舌を下げた場合、下げなかった場合と比べて、喉の奥の見え方が6倍ほど広くなりました。
しかし問題は、どうやって舌を下げて、薬を通しやすくするかということ。マンガなどで、息を吸うときの擬音語に「スウー」という表記を見ますが、そのイメージで吸入すると、舌は喉を塞ぎます。吸入薬にとっては適切ではないのです。試行錯誤のうえ、ついに辿り着いたのが、「ホー」という発声でした。



吸入薬が**30%**多く気管に到達!!

「ホー吸入」の練習方法

より多くの薬が気道に届けば、それだけ治療効果が高まります。
治療効果が高まれば、薬の減量に繋がります。薬が減れば、
服薬頻度も減りますので管理もしやすくなりますし、お薬代の軽減にも繋がります。

ホー吸入には特別な機械も、費用も必要ありません。
あなたの手技ひとつで、さらなるQOLの向上がのぞめます。

1



「ホー」と発音しながら、舌を下げ、息を吐きます。

2



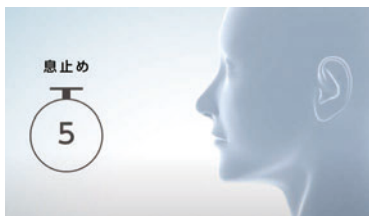
舌を下げたまま、舌の上に吸入口を乗せ咥えたら、頭の中で「ホー」と思いながら大きく息を吸います。

3



空気がノドの奥に当たり、空気の流を感じたら成功です。

4



大きく吸ったら、吸入器を口から外して約5秒間息を止めます。苦しくない程度でかまいません。

出典:一般社団法人 日本喘息学会

POINT 1

吸入口は舌の上に!

吸入器と舌とが離れていると、舌が下がりません

POINT 2

吸入器の先端を喉奥に向けて!

アゴと吸入器の後ろを上げて少し上向き加減にすると、ちょうど良いポジションになります。ペンライトと手鏡を使ってチェックしてみましょう

詳しくは
日本喘息学会の
ホームページで
ご確認ください!



https://jasweb.or.jp/movie_ho_JP.html

日本で生まれた「ホー吸入」! 世界にも発信中!

日本のぜん息専門医が編み出した「ホー吸入」。現在、日本語の他、英語、スペイン語の動画が公開されており、近々フランス語版も制作される予定。世界中のぜん息・COPDの方々の助けになることが期待されています。

大好きな声優が続けられるよう
正面からぜん息と向き合う

声優

森川 智之

Morikawa
Toshiyuki

さまざまな洋画の吹き替えやアニメの声優として、またナレーターや歌手としても多くのファンを魅了している森川智之さん。そんな森川さんが突然ぜん息を発症したのは、声優として脂が乗り、忙しい日々を送っていた40歳のころでした。

大きなケガを転機に、
声優の道へ

森川さんが声優を目指したきっかけは、学生時代のこと。

「高校生の時、体育教師になりたかったんです。でも、所属していたアメリカンフットボール部の合宿中、頸椎に後遺症が残るような大けがをして教師になる夢を諦めることに。どうしようか迷っていた時、声が大きかったこともあって、声を活かした仕事につきたいと思い、声優学校の門を叩いたことが声優を目指したきっかけなんです」と、当時を振り返ってくれました。

そんな森川さんが声優として充実した日々を送るなか突然、喉に異変が。

「発熱などの風邪の症状は出ていないのに空咳が出るようになって。頑張れば乗り切れるだろうと思いき市販薬でやり過ごしていたのですが止まらず、ついには眠りにつくときに耳元で鳥が『ピーピー』と鳴くような音が

聞こえてきました」

森川さんは、その音に聞き覚えがありました。森川さんには5歳下の弟さんがいて、小さい頃は救急搬送されることがあったほど、ぜん息の症状が重かったそうです。聞き覚えがあった音というのは、当時耳にした弟さんのぜん鳴と同じものでした。

ぜん息と向き合うため 医師と二人三脚で

仕事に支障が出るため病院へ行くと、医師からは「ぜん息」と診断されました。声を仕事にしている森川さんは大きなショックを受けましたが、家族や仕事仲間に関心かけまいと、ぜん息のことは伏せていました。

しかし、声優の収録現場では、唇を開いたり閉じたりするときのかすかな音ですら「リップノイズ」と言われるほどデリケートな世界。すごく気を使わなければいけないのに、ヒューヒューなどのぜん鳴や咳が入るなんてもつ

てのほか。キャラクターが咳をするシーンでは、自分が本当の咳をしてしまい止まらなくなることも。「皆にきちんと話して、正

面からぜん息と向き

合わなければいけな

いと思いま

した」とい

う森川さん。

医師にも自分

が声優であることが告げると、すぐに状況を理解してくれ、薬の飲み方や体調管理などを一緒に考え全力でサポートしてくれたといいます。



声優の仕事ができるよう 健康管理を万全に

それからは、常に自分の体調と向き合うことに全集中。

「僕はコロナ禍の前から、うがい、手洗いはもちろん、夜寝る時は喉を冷やさないう首にタオル

ルを巻き、マスクをして口の中の乾燥を防いでいます。不調の兆候が少しでもあれば、すぐに病院へ行って対処しています。

トム・クルーズが鼻声じゃ怒られちゃいますから」

と、さすがは声のプロという徹底ぶり。

そのおかげで、風邪で休んだり、ぜん息で

その日の収録をキャンセルしたりということは

なくなりました。

最後に「ぜん息と向き合うことで、人生をより豊かに過ごせるようになったと思います」と、素敵なメッセージをいただきました。

Profile

1967年生まれ。神奈川県出身。1987年のデビュー以来、声優としてはもちろん、歌手やナレーター、タレントとして幅広く活躍。洋画ではトム・クルーズやキアヌ・リーブス、ユアン・マクレガーなどの吹き替えを担当する一方、演じたアニメの人気キャラクターも枚挙に暇がない。2011年にはアクセルワンを設立して社長に就任。映画やテレビ作品に出演するとともに、新人声優の育成にも力を注いでいる。

PRESENT

サイン色紙プレゼント

10名様

森川智之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：2022年5月31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

僕は大好きな声優の仕事ができるよう、小さなことでも

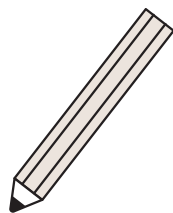
お医者さんと相談し、明るくぜん息をコントロールしています。

皆さんも、自分だけで抱え込まず、

家族やお医者さんとコミュニケーションを取って、

明るく前向きに、健康な毎日を送ってほしいと思います。

ぜん息と向き合う パパ・ママの子育て奮闘記



アレルギーのある子どもと向き合ってきた方の体験談を通し、今、子育て真っ最中の皆さんにさまざまなヒントをお届けする「すこやかLIVE」。第1回は、ぜん息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎のあった2人の子育てに奮闘した栗山真理子さんのお話です。

NPOアレルギー児を支える全国ネット
「アラジーポット」

代表 栗山真理子さん



文科省、厚労省などのアレルギー疾患における対策・研究委員会の委員や、東京都のアレルギー疾患検討委員会の委員、また、日本小児アレルギー学会ガイドライン作成委員会の外部委員など、アレルギー児を育てた自身の経験を活かし積極的に活動。現在は、設立から携わっているNPOアレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」の理事を務める。

信頼できる医師との出会いが ぜん息治療の第一歩に

今から30年以上も前の話になりますが、私が子どもの変化に気付いたのは、上の子が2歳半になった頃です。それまで風邪ひとつ引かなかったのが、急に咳が続くようになり、近くのクリニックを受診しました。当時はまだぜん息のガイドラインが整っていなかったこともあり、ぜん息と診断されず、薬を処方されても根本的な解決には至りませんでした。苦しむ子どもを見て、自分を責めることもありました。

転機が訪れたのは、低身長が心配になり大きな病院を紹介された時です。内分泌科の医師のもとへ行くと、「この子はうちの科の病気じゃないかも。低身長以外で何か心配事はない？」と聞かれ、症状をすべて話しました。アレルギー科を勧めてもらい、そこで初めてぜん息の診断を受けました。ちょうどその頃、下の子にも咳が始め、2人のぜん息治療が始まりました。

アレルギー科の先生から「一緒に治していこうね」と言われた時は、ものすごく安心したことを覚えています。患者が病気を理解して病気に取り組むことを目的とした勉強会なども案内してもらい、積極的に参加しました。発作が起きた時の対応法や、家で親ができることなど治療以外のことを教えてもらったことも、とても助かりました。子どもたちも先生を信頼しきっていました。

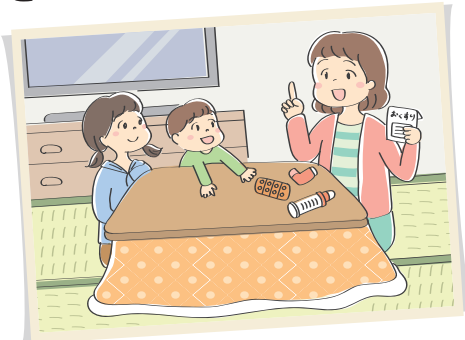
治療から1年を過ぎる頃には、毎日のように起きていた発作が、1〜2週間に1度になっていきました。ぜん息日誌をつけていたので、1年で目に見えて良くなったことがよくわかりました。ただ、食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の症状もあり、気の休まる日はありませんでした。

子どもの意思を尊重するため 親ができることをとにかく考えた

子どもたちは、牛乳、卵、麦、大豆にアレルギーがありました。家での食事は、子どもたちに合わせ、家族全員でできるだけ同じものを食卓に並べました。

学校生活では子ども

の意思を尊重し、修学旅行や遠足、運動会などの行事にはすべて参加させました。30年以上前は、学校の対応が十分ではなかったため、子どもの身を守るうえで「親ができること」と、学校にしてもらうこと



と」を学校とたくさん話し合いました。給食は、当時、残さず食べるという考え方がベースにありましたが、学校と話し合いを重ねて、食物アレルギーについて理解を得ることができました。反対に、学校が望むサポートは行うようにしていまし

た。たとえば修学旅行では、増悪に備えて子どもに内緒で別の旅館で待機していたこともありました。

また、子どもたちには、なぜ治療や検査が必要なのか、どうして薬

を飲み続けなければいけないのかをきちんと説明していました。薬を飲んでいないと思う時は「飲んでおく」と苦しい思いをしなくて済むと思うから、忘れないようにしようね」と伝えまし

た。できるだけ優しく伝えることを心がけていましたが、今思うと口うるさかったかも知れません。大人になった子どもたちに、当時について「いつも怒っていてごめんね」と話すと「すごく怖かったけど、どうして怒るのか分かっていたから大

丈夫だよ」と言ってくれて、とても救われました。

今では、薬の選択肢が増え、治療・管理ガイドラインも整備されています。当時と比べてぜん息や食物アレルギーへの理解も広まり、食品のアレルギー表示もわかりやすくなってきました。教育機関には、学校生活管理指導表が導入され、アレルギーの子どもへの配慮が広がりつつあります。しかし、かつての私がそうだったように、幼稚園や学校生活ではお困りになることも少なくないと思います。そんなときは、園や学校、医療機関に相談したり、このすこやかライフや子どものぜん息ハンドブックなどを通じて、最新のガイドラインに基づいた正しい情報を得るなどして、お子さんに寄り添ってあげて欲しいなと思います。



子どものぜん息
ハンドブックの
申し込みはこちら



先生からのコメント



主治医の先生にアドバイスをもらいましょう

病気のことを一緒に考えてくれる親御さんがいるとお子さんも心強いですね。信頼できる主治医の先生から、毎日の生活や学校などの集団生活における注意すべき点のアドバイスをもらうことで、より安心して生活できるようになると思います。

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 食物アレルギー研究室 室長

佐藤さくら先生

1999年宮崎医科大学医学部卒業。同年宮崎医科大学小児科勤務。2005年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勤務。13年同院病態総合研究部 病因・病態研究室長。21年から現職。



かんたんレシピ

食物アレルギーの方にとって、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、食物アレルギーの3大アレルゲンである小麦・牛乳・卵を使用しない、体に優しい料理3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

レシピ動画は
こちら！



主食

少ない材料で優しい味わい

厚揚げ豆腐の塩麻婆丼



厚揚げを使うことで
マイルドに

家族みんなで食べたいアレルギーを回避した一品。優しいマイルドな味付けです。子ども用には、豆板醤を入れずに作ってくださいね。

材料 大人1人分

厚揚げ豆腐	100g
長ねぎ (みじん切り)	20g
にんにく (みじん切り)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
豚ひき肉	40g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	80ml
片栗粉	小さじ1
水 (水溶き片栗粉用)	小さじ2
お米	茶わん1杯分 (150g)

522
kcal

エネルギー
(1人前)

20
min

調理時間

【大人1人分あたり】たんぱく質：22.0g／炭水化物：61.7g／脂質：22.7g／塩分：1.8g／鉄分：3.3mg／カルシウム：260mg

作り方

- 1 厚揚げ豆腐を1.5cm角に切る。長ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ
1の長ねぎ・にんにく・豆板醤を入れ、弱火で1～2分炒める。
- 3 ひき肉を加え、中火で水分が飛ぶまでしっかりと炒め、
酒・塩・1の厚揚げを加え1～2分炒める。
- 4 水を加え1～2分煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつけたご飯に回しかける。

厚揚げに
しっかり味が
染み込むように煮る



3大食物アレルギー 小麦・牛乳・卵

家族でつ

小麦・牛乳・卵 不使用



豆腐で作るヘルシーなお団子

くまさん白玉団子

レシピ動画はこちら！



豆腐でたんぱく質を補給

豆腐で作るのでとてもヘルシー。白玉粉だけで作るよりも硬くなりにくく、もちもち感も持続します。いろんな形を試してみても楽しいですよ。

材料 8個分 (大人1人+子ども1人)

白玉粉	50g
豆腐 (絹)	60g
砂糖	小さじ1
無糖ココア	小さじ1
フルーツ缶お好みのもの	1缶 (約200g)



246 kcal
大人

147 kcal
子ども

20 min
調理時間

エネルギー (1人前)

調理時間

【大人1人分あたり】たんぱく質: 4.8g / 炭水化物: 54g / 脂質: 2g / 塩分: 0.0g / 鉄分: 1.3mg / カルシウム: 35mg

作り方

- 1 白玉粉と豆腐・砂糖を合わせ、白玉粉の粒がなくなるまで混ぜる。
- 2 1を半分に分け、1つに無糖ココアを入れ茶色い生地を作る。
- 3 白生地を分け、クマの顔・耳・鼻を作る。ココア生地で目と鼻の模様を作る。ココア生地も同様に作る。(鼻が白生地)
- 4 パーツを組み合わせてクマを作り、熱湯で茹でる。白玉が浮いてきたら火を止め、氷水につけて冷やす。
- 5 フルーツ缶を器に入れ、その上に 4 をのせる。

茹でるときに
パーツがはずれない
ように注意！



軽食

じゃがいもと片栗粉だけの簡単おやつ

もちもちポテト

レシピ動画は
こちら！



つまみたくなる パーティーおやつ

もちもちの食感がくせになる一品。手でぎゅっと握るだけなので、子どもでも簡単に作れます。バリエーションをつければ、パーティーにもおすすめです。

材料 10個分 (大人1人+子ども1人)

じゃがいも	100g (皮をむいて)
片栗粉	20g
塩	小さじ1/4
水	大さじ1
焼き油	大さじ1



140 kcal
大人

93 kcal
子ども

15 min
調理時間

エネルギー (1人前)

調理時間

【大人1人分あたり】たんぱく質：1.1g／炭水化物：20.2g／脂質：7.3g／塩分：1.2g／鉄分：0.3mg／カルシウム：4.2mg

作り方

1 じゃがいもの皮をむき一口大に切る。耐熱容器に入れ軽くラップをし、電子レンジ600wで約3分加熱する。

コーンや
青のりをいれても
おいしい

2 柔らかくなったじゃがいもをつぶし、塩、片栗粉を合わせる。水を加え固さを調整する。味のバリエーションをつける場合は分けて、それぞれ具材を入れる。



味のバリエーション例

- 青のり
- 黒ゴマ
- 粒コーン
- 桜エビ など

3 手のひらでギュッと握り、小さめの俵型を作り熱したフライパンに油を入れ、じっくりと弱火で両面焼く。

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>



すこやかクロスワードパズル



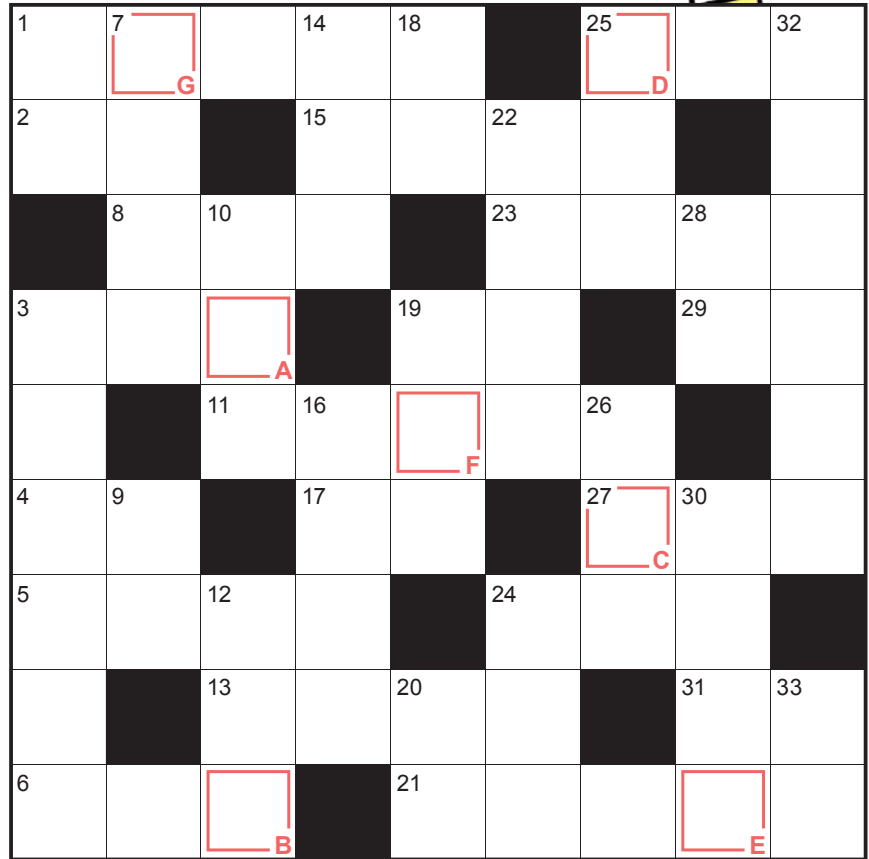
タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋めよう!
二重枠に入ったアルファベットのA~Gの順に文字を並べると答えが出るよ!



ヨコのカギ



- 1 コスモスの別名
- 2 買い物〇〇 屑〇〇 ゆり〇〇
- 3 良い香り。〇〇〇オイル 〇〇〇セラピー
- 4 海の〇〇 山の〇〇
- 5 お刺身などにかける調味料です
- 6 外から帰ったら手洗い、〇〇〇を忘れずに
- 8 〇〇〇店 〇〇〇価格
- 11 東京都中央区にあります。五街道の起点です
- 13 あがめうやまう。漢字で書くと崇敬
- 15 泳ぐ人のことを英語でいうと?
- 17 〇〇一髪 〇〇管理
- 19 トン〇〇 串〇〇 〇〇カレー
- 21 アレルギー疾患を引き起こす原因となるもの
- 23 鏡餅の飾りに使う葉っぱ
- 24 リリーバーは、ぜんそくの発作が起きたときの応急〇〇〇〇に使います。救急薬とも言います
- 25 ポケット〇〇〇〇はポケットからのぞかせるハンカチ
- 27 阿吽の呼吸でお寺の門を守っています
- 29 呼吸〇〇ストレッチ体操で息苦しさを改善しましょう
- 31 よく晴れた空の色



答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ



- 1 夕焼けの空の色
- 3 気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標
- 7 〇〇〇〇〇〇の知れた仲なので遠慮がない本を書くこと。樋口一葉〇〇〇『たけくらべ』
- 9 肉や野菜を甘辛く煮付けました
- 10 あまみず。二十四節気の〇〇〇〇は2月18・19日頃。雛人形を飾るのに良い日だそうです
- 14 お〇〇〇手帳には処方された〇〇〇の名前などの情報が記録されています
- 16 こまめな水分〇〇〇〇〇〇が熱中症対策には大切です
- 18 〇〇麦パンは茶色っぽい色でちょっと固め
- 19 空気を入れ換えること。新型コロナウイルスやシックハウス症候群の対策のひとつ
- 20 スキン〇〇 〇〇マネージャー
- 22 信用できないなあ。条件が良すぎて〇〇〇〇な話だ
- 24 庭の〇〇〇〇は欠かしません
- 25 ゴーダ〇〇〇 カマンベール〇〇〇
- 26 ヤング世代、ミドル世代、〇〇〇〇世代
- 28 文明の〇〇〇〇は便利なもの
- 30 もうどうにもしようがない。〇〇〇〇だ
- 32 ワクチン接種によって起きます。副作用とは違います
- 33 〇〇返し

答えは
28ページに
あるよ!



ぜん息、COPDと 新型コロナウイルス感染症

ワクチンの効果と新型コロナ最新情報

新型コロナウイルス感染症が収束する兆しは、まだ見えません。3回目のワクチン接種も進み、治療薬も登場しましたが、オミクロン株などの変異株が相次いで出現しています。今回の医療最前線も昨年のすこやかライフ55号に続き、新型コロナウイルス感染症を取り上げます。新たにわかったぜん息やCOPDと新型コロナウイルス感染症の関係や、小児や3回目のワクチン接種をどうするか、新型コロナウイルスの変異株などについてまとめます。国立感染症研究所感染症疫学センター予防接種総括研究官の多屋馨子先生と、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2022年1月現在)

ぜん息患者はかかりにくい

重症ぜん息は注意が必要

ぜん息と新型コロナウイルス感染症の関係については、世界的に多くのデータが集まってきました。例えば、約16万人の世界の新型コロナウイルス感染症患者を解析した2021年のデータでは、ぜん息患者は1・6%。世界的なぜん息の有病率は4・4%とされているので、新型コロナウイルス感染症の患者では、一般の集団よりぜん息の比率が低いことになります。日本呼吸器学会による新型コロナウイルス感染症の患者で呼吸器疾患を合併する1460人を調べた研究でも、ぜん息患者は3・4%で、10%前後と推定される日本のぜん息有病率より低くなっています。これから、ぜん息患者は新型コロナウイルス感染症にはかかりにくいこ

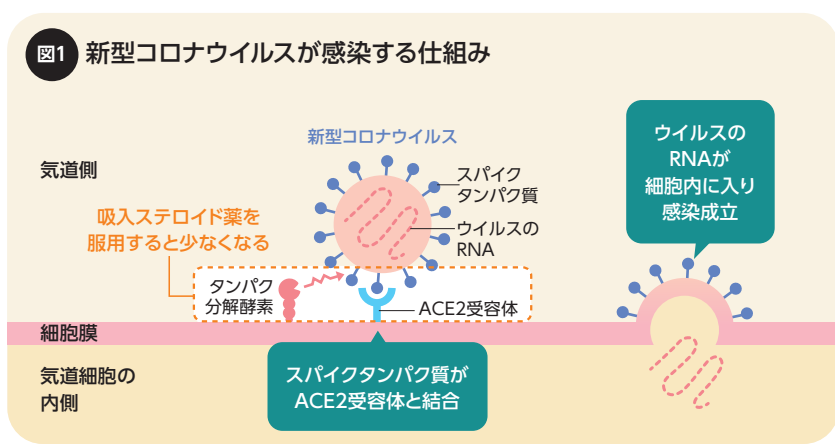
とが、はつきりしてきました。

ぜん息患者が新型コロナウイルス感染症にかかった場合、重症化や死亡するリスクは、一般の人と変わらないというデータも集まってきました。しかし、重症ぜん息患者では、死亡リスクがわずかに増加するという気になる報告もあります。もともと全身状態が良くないことや、ぜん息の発作を抑える経口ステロイドを服用していると全身の免疫機能が低下するからなどと推測されています。また、成人ぜん息の約4割、小児ぜん息の約1割を占めるとされる非アレルギー性ぜん息では、重症化しやすいことをうかがわせる報告が出ています。

吸入ステロイドでウイルスの入り口が少なくなる

ぜん息患者が新型コロナウイルス感染症にかかりにくい理由につ

いても、いくつかの仮説が示され
 説明が進んでいます。新型コロナ
 ウイルスは、気道の細胞表面にあ
 る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A
 CE2受容体が結合すると、タン



東京大学医科学研究所などの資料をもとに作成

パク分解酵素が働いて新型コロナ
 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
 細胞に入り込み感染が成立しま
 す(図1)。米国の研究で、吸入ステ
 ロイド薬(ICS)を服用すると、
 ACE2受容体とタンパク分解酵
 素が少なくなることが示されまし
 た。ぜん息患者では、炎症を起こ
 すIL-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きました。

このほかにも、ぜん息患者は比
 較的若い年齢層に多く合併症が
 少ないこと、風邪をひかないよう
 発作を起こさないよう日常生活
 に気を配り感染予防をしている
 ことなどが指摘されています。

やはり高い COPD患者の重症化率

COPD患者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、まだよくわかってい
 ません。しかし、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、はっきりしてきま
 した。さきほどの日本呼吸器学会
 の調査では、呼吸器疾患を合併す
 る新型コロナウイルス感染症患
 者全体の死亡率は5.6%である
 のに対し、COPD患者の死亡率
 は13.0%と明らかに高かったの
 です。WHO(世界保健機関)と厚
 生労働省は持病のある人、高齢、

肥満などとともに、COPDを重
 症化リスクとしています。

COPD患者は高齢で他の疾患
 を持つ人が多いこと、肺に炎症が
 あるためウイルスが増殖しやすい
 ことなどが要因だといわれています
 ですが、喫煙も大きく影響してい
 るとみられています。喫煙者では自
 然免疫が低下していることが指摘
 されています。

ぜん息もCOPDも 今の治療を継続しましょう

ぜん息での入院減少

日本の急性期病院に入院した患
 者約1万6000人を調べた20
 21年の研究では、新型コロナウイ
 ルス感染症の流行前の17年や18年
 に比べると、流行した20年は小児、

成人ともぜん息の悪化による入院
 患者が大きく減っていました。世
 界的にも、ぜん息とCOPDの悪化
 は減少しています。これはぜん息
 とCOPD患者が新型コロナウイルス
 感染症の蔓延する中、毎日
 どのよう過ごすかの大きなヒン
 トになります。つまり、新型コロナ

小児

成人・高齢者

COPD

ウイルス感染症の基本的な予防策である、マスクの装着、人混みを避ける(3密回避)、換気の徹底、手洗いの実行(手指衛生)は、ぜん息やCOPDを悪化させないことに大きな効果があったことを示しているのです。20年から21年にかけての冬は、季節性インフルエンザがほとんど流行しませんでした。これも基本的な感染症予防策が徹底されたことも一因だとされています。

さらに、ぜん息患者では、ぜん息の悪化や新型コロナウイルス感染症への不安から、患者さんが薬を休まず服用しようとする意識が向上したというデータが示されました。

受診控えが一時みられたり、電話相談が増加するなどの報告もありましたが、基本的な感染症予防策と、これまでの治療を継続することが増悪予防のために何よりも大切です。生物学的製剤の使用は、新型コロナウイルスの入り口となるACE2受容体を増やすのではないかと心配されていま

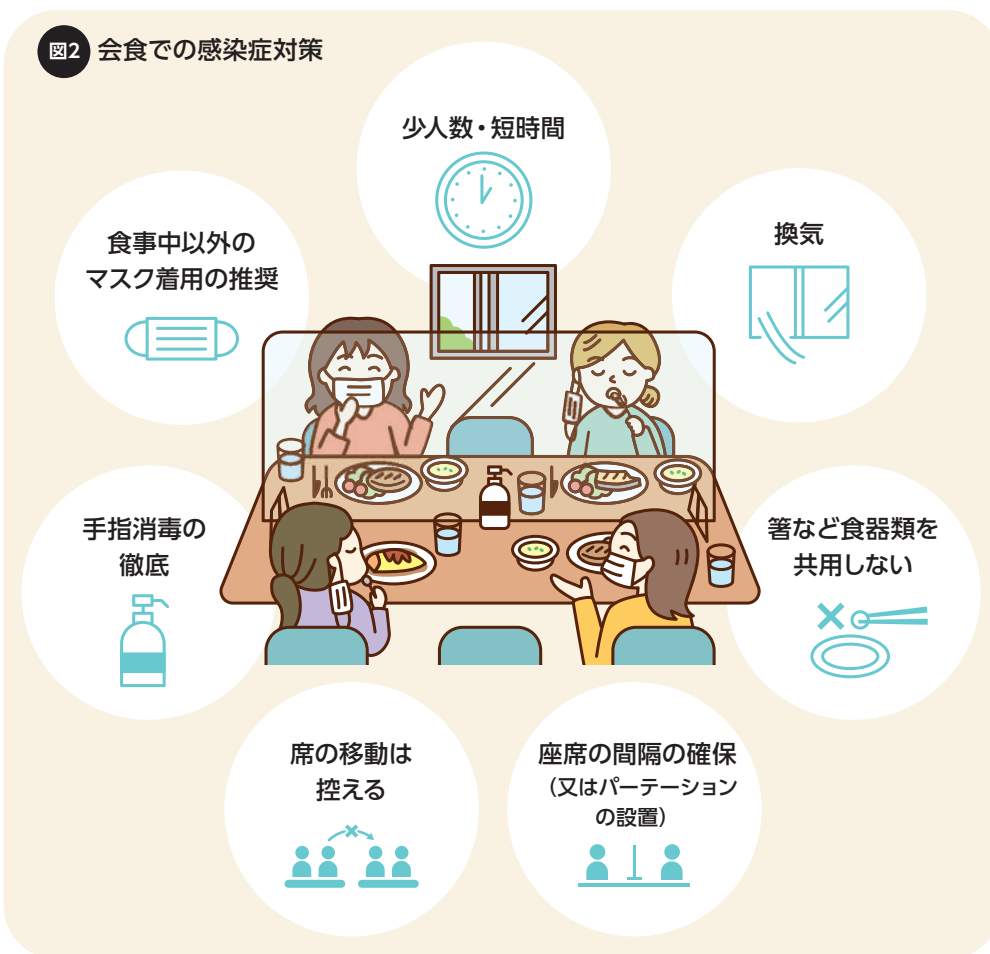
したが、特定のリスクを示す報告はほとんどありません。ぜん息患者でもCOPD患者でも、これまでの治療を継続して症状をコントロールし、毎日をよい状態で過

ごせるよう心掛けてください。

**COPD患者
孤立を招かないように**

COPD患者は家に閉じこもつ

図2 会食での感染症対策



厚生労働省などの資料をもとに作成

て体を動かさないと、体力が低下し症状の悪化につながります。新型コロナウイルスワクチンを接種する、マスクなどの感染予防策をしっかりと行う、人混みを避けるなどの対策をとりつつ、体を動かすことを心掛けてください。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。

外出をしなくなると、家族や友人との接触が減り、必要な情報も得にくくなるなど、社会からの孤立が心配されます。新型コロナウイルス感染症が心配で、離れて暮らす家族と会う機会が減っていますが、孤立を招かないためにも、家族、友人、知人と電話やスマートフォンなどで連絡を取り合うよう心掛けてください。

**学校行事や会食
参加は主治医に相談を**

友人や知人との会食や旅行、学校行事への参加は大きな楽しみです。ですが、新型コロナウイルス感染症

が流行する中では、自粛はやむを得ないものでした。まして、ぜん息やCOPDの患者では、いっそう控えてしまうでしょう。

しかし、しばらくは「ウィズコロナ」の時代が続きます。新型コロナウイルスを接種し、感染予防策を徹底し、また住んでいる地域の

自治体の方針に基づいて、参加してみるのはいかがでしょう。心配な方は、かかりつけの医師に相談してみましょう。

3回目のワクチン接種検討を

一定期間をあけて2回接種

日本で認められている新型コロナウイルスワクチンは、ファイザー社製、武田／モデルナ社製、2021年8月から接種可能になったアストラゼネカ社製の3種類です。ファイザー社製と武田／モデルナ社製は、ウイルスのたんぱく質をつくるものになる情報の一部を注射します。アストラゼネカ社製は、増殖できないように処理したサルアデノウイルスに新型コロナウイルスの遺伝情報の一部を組み込んだものを注射します。これらの情報を

もとに人の体の中でウイルスのたんぱく質の一部ができ、これに対してウイルスに感染した細胞を攻撃する抗体や免疫（獲得免疫）がつけられます。いずれも効果を高めるため、一定の期間をあけてワクチンを2回接種します。

3回目で抗体価増強

ワクチンには高い発症予防効果がありますが、時間が経つと効果が徐々に低下していくことがわかっています。これはウイルスを攻撃する抗体の量が減っていくため、血液検査で測定できる抗体

の量を抗体価といいます。厚生省のホームページによると、米国などで実施された臨床試験では、ファイザー社製で3回目の接種から1カ月後の抗体価は2回目接種から1カ月後より数倍高く、武田／モデルナ社製では1.76倍高いと報告されています。

国内では21年12月から3回目接種が始まりました。2回目の接種を終えたときから原則6から8ヶ月以上経過した18歳以上のすべての方が対象で、2回目までと同じく無料です。3回目接種のワクチンは初回接種のワクチンの種類に関係なく、ファイザー社製か

武田／モデルナ社製になります。

副反応は2回目と同等か

ワクチンを接種すると免疫ができる以外の反応が起こることがあ

表1 3種のワクチンの副反応と3回目の接種

	ファイザー	モデルナ	アストラゼネカ
副反応 (2回目まで)	● 接種部位の痛み80%以上 ● 倦怠感や頭痛60～80%程度 ● 発熱は40～80%程度 ● このほか吐き気、筋肉痛、関節痛など		
3回目接種	○	○ (1回目の半量)	×

厚生労働省などの資料をもとに作成

屋内でできる
運動については
こちら



小児

成人・高齢者

COPD

り、副反応と呼ばれます。3回目接種の副反応はファイザー社による米国での臨床試験で、2回目接種とほぼ同じとされています。初回と比べてリンパ節の腫れが起こることが多いようです。

アレルギーでも接種可能

日本アレルギー学会は、ぜん息や食物アレルギーなどがあってもアナフィラキシーを起こすリスクはそれらのアレルギーがない場合と違いはないとしています。ただ、これまでに薬や注射でアレルギーを起こした人は、アナフィラキシーショックが心配されます。接種後に具合が悪くなったときに対応できるように、待機時間は通常の15分より長く30分です。コントロール不良のぜん息では、アナフィラキシーショックを起こすと重症化リスクがあります。対応できる医療機関での接種が望ましいでしょう。

アレルギーがあっても、1回目、2回目と同じように3回目の接種

は可能です。予診票にはアレルギーをチェックする項目があるので正しく記入し、医師の問診でもしっかり伝えましょう。1回目や2回目のワクチン接種でアナフィラキシーを起こした場合、次の接種では同じワクチンは接種できません。

5〜11歳でも接種

無料でワクチンを接種できるのは満12歳以上で、ファイザー社製と武田／モデルナ社製ワクチンでしたが、厚生労働省は2022年1月、ファイザー社製のワクチンについて5歳から11歳までの接種を

承認しました。同社が海外で実施した5〜11歳の子ども約2300人の臨床試験の結果、2回目接種後の発症予防効果は90.7%で、副反応は成人とほぼ同様と報告されています。米国では21年10月末に、5歳から11歳までの子どもにファイザー社製ワクチンの緊急使用が認められています。

一方、日本小児科学会は、思春期の子どもや若年成人は接種部位の痛みや発熱、倦怠感の頻度が高齢者よりも高いとしています。本人と保護者が、接種のメリットとデメリットを十分に理解することが大切です。また、アレルギーがある子

どもが接種を受ける場合、成人と同様に予診票は正しく記入し、医師の問診時にもアレルギー歴を正しく伝えることが重要です。子どもの場合、接種の前後には、きめ細かな対応が必要になります。接種に当たっては、まずかかりつけ医に相談してみてもいいでしょうか。



新型コロナウイルス 変異株次々と

心配なオミクロン株

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、20年1月に入院中の患者から新種のコロナウイルスが発見されました。これが新型

コロナウイルス感染症の発端です。コロナウイルスはそれまでに6種発見されており、このうち4種は咳や発熱など風邪症状を起こ

し、人によっては一生に数回しかかるとされています。しかし、20年に発見された新型コロナウイルスは人類が初めて接したウィルスで誰も免疫を持っていないため、またたく間に全世界に広まりました。

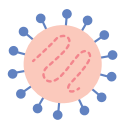
コロナに限らずウィルスは自身では増殖できません。生きている細胞に感染することで複製し、自分の遺伝情報のコピーをつくっていきます。増殖を繰り返すうちにコピーミスが起こり、一部の遺伝情報が変化し、ウィルスの性質が変化したものが変異株です。WHOは感染力が強くなったり、感染すると重症度が上がるなど影響の大きい変異株を「懸念される変異株」に指定しています。当初は発見された国名などで呼ばれていましたが、その後ギリシャ文字で呼ぶようになりました。最初の懸念される変異株は20年9月にイギリスで見つかったアルファ(α)株で、21年11月に南アフリカで見つかった変異株がオミクロン(○)株です(図3)。

感染力の強い変異株が生まれると、徐々に変異株に感染する人の割合が増え、最終的に変異株に置き換わります。21年7月からの第5波の流行で若者世代の感染者が増えたのは、感染力の強いデルタ株への置き換わりも一因とみられています。

オミクロン株は、ウィルスが人体に侵入する際の足がかりになるスパイクタンパク質の変異が、感染力の強いデルタ株より数倍多いため、感染力が強くなると心配されています。国立感染症研究所は、海外の報告で示唆される感染力の強さから国内での大規模クラスターの発生などが懸念されるとしています。

図3

オミクロン株



2021年11月に南アフリカで発見。
現時点では不明な点が多い。

心配な点

- 人への感染力が強くなる
- 多くの変異箇所があり、ワクチンや抗体製剤に対する効果が下がる恐れ

今までの
基本の予防策を
徹底

- ① 3密を回避
- ② マスクをしっかりとつける
- ③ ワクチンの接種

厚生労働省などの資料をもとに作成

小さな飛沫で感染

一方、オミクロン株ではデルタ株に比べて重症化リスクが低いと言われていますが、油断は禁物です。

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染を中心として、接触感染やエアロゾル感染でうつるとされ

ています。飛沫感染とは感染者の会話やくしゃみ、咳などの飛沫と一緒にウィルスが放出され、別の人がそのウィルスを口や鼻などから吸い込んで感染するものです。一方、エアロゾル感染には国際的に統一された定義はありませんが、飛沫に含まれる水分が蒸発し小さくなると空气中に漂う時間が長くなり、これを吸い込んで感染すると考えられています。

相次ぐ治療薬

新型コロナウイルス感染症には特效薬がなく、別の病気に使われている薬の中から効果のあるものが使われていましたが、21年になると新開発の治療薬が相次いで登場しました。21年7月には国内で初めて軽症・中等症患者の治療薬(中和抗体)としてカシリビマブとイムデビマブが承認されました。アメリカのバイオ企業が開発した2つの抗体を組み合わせるため、抗体カクテル療法と呼ばれる

小児

成人・高齢者

COPD

表2 新型コロナウイルス感染症の主な治療薬

厚生労働省などの資料をもとに作成

	不顕性感染	軽 症	中等症	重 症
抗ウイルス薬		モルヌピラビル	レムデシビル	
抗体製剤	カシリビマブとイムデビマブ (抗体カクテル療法)	ソトロビマブ		トシリズマブ
抗炎症薬・ステロイド			パキシチニブ デキサメタゾン	

れています。オミクロン株に対する効果は減弱していることが報告されており、使用は推奨されていません。

9月には同じように点滴で投与

するソトロビマブが承認されました。また、初の飲み薬で軽症向けのモルヌピラビルが12月に特例承認されました。さらに、22年1月には関節リウマチ治療薬で抗体製剤のトシリズマブが、新型コロナウイルス感染症に伴う肺炎に使えるようになりました。日本で承認されている治療薬は、抗ウイルス薬のレムデシビルなどと合わせて7種になりました。

有効性は不明

新型コロナウイルス感染症の治療薬とワクチンは、デルタ株までの変異株に対しては、一定の効果を維持していました。しかし、新たな変異株であるオミクロン株に対するワクチンや治療薬の有効性は、はっきりとわかっていません。ワクチンによる感染予防効果は落ちるかもしれないとの推測がある一方、重症化予防には一定の効果があるのではないかとこの見方もあります。



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

欧米ではロックダウン（都市封鎖）中に、ぜん息患者はコロナに対する不安感が強い傾向がみられました。この不安がアドヒアランス向上につながったかもしれませんが、過度にコロナを恐れる必要のないことがはっきりしてきました。今までの治療を続け、ワクチンを接種し、基本的な感染予防策をとった上で、コロナ以前の日常生活を徐々に取り戻して欲しいです。これはCOPDの患者さんでも同じです。お孫さんに会ったか友人と会食するとか、感染予防対策をとりながら楽しいことを実現していきましょう。これが3年目に入ったコロナとの生活の課題だと思います。

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。



国立感染症研究所
感染症疫学センター
予防接種総括研究官
多屋 馨子 先生

読者へのメッセージ

感染症予防には感染源、感染経路、感受性という3つの要因に対する対策があります。感染源対策はウイルスで汚染されたものの消毒や感染者の隔離、感染経路対策は飛沫感染や接触感染などを防ぐこと。この2つしか対策のない時代が長かったのですが、現在は感受性対策も可能になりました。ウイルスに対する免疫をつけて感受性をなくすもので、ワクチンや抗体療法を指します。これらを理解したうえで対策に取り組むこと、つまり感染症やワクチンについて知ること、とても大切な感染予防対策です。2月は多くの方が3回目接種を迎える時期でしょう。ぜひ、3回目接種を検討してください。

1986年高知医科大学（現高知大学）医学部医学科卒業。大阪大学医学部微生物学講座助教、同大学医学部小児科学講座助教などを経て、2001年から国立感染症研究所感染症情報センター主任研究官。同センター第三室室長を経て、21年から現職。

ワクチン接種後も

感染予防策を再徹底

ワクチンには感染や発症、重症化の予防などの効果がありますが、残念ながら100%とはいえません。そこで大切なのが、ワクチン接種前から実施していたマスクの着用、3密回避、こまめな換気、流水、石鹸による手洗い、消毒用アルコールによる手指衛生などの基本的な感染予防策の再徹底です。新型コロナウイルス感染症だけでなく、ぜん息やCOPDを悪化させる風邪などの感染症予防や、アレルゲンの吸入予防にもつながります。

いつでも不織布マスクを

豊橋科学技術大学などが実施した理化学研究所のスーパーコンピューター「富岳」を使った解析では、マスクをしない場合の飛沫量を100%とした場合、不織布マスクでは吐き出し飛沫量を20%、吸い込み飛沫量を30%に抑えました。これに対し布マスクは吐き出しで18~34%、吸い込みで55~65%、ウレタンマスクは吐き出しで50%、吸い込みで60~70%という結果で、不織布マスクの効果が最も高いことが分かりました。さらに、鼻の部分に金具があるタイプは折り曲げて鼻に沿った形にして、すき間のないように鼻からあごまでを覆うと効果が高くなります。新型コロナウイルス感染症は、感染すると症状が出る前からウイルスを排出します。症状の有無にかかわらず、いつでもマスクを着けましょう。

正しい
マスクの
着用

出典:首相官邸HP

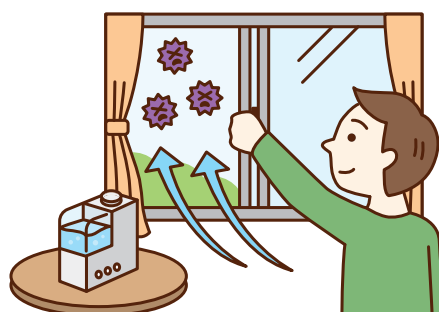
- 
- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
 - 2 ゴムひもを耳にかける
 - 3 隙間がないよう鼻まで覆う

人混みを避ける(3密回避)

厚生労働省は2021年11月、オミクロン株であっても従来と同様に3密の回避、マスクの着用、手洗いなどの基本的な感染予防策の徹底を推奨するとの通知を各自治体に出しました。オミクロン株についての十分な情報は得られていませんが、ひとりひとりの基本的な感染予防策を徹底してほしいとしています。

こまめな換気を

飛沫より小さく軽いエアロゾルは、より長い時間空気中を漂う可能性があります。そこで重要になるのが、こまめな換気です。しかし、寒い冬の時期の換気は室温を下げてしまいます。部屋を暖めてから換気する、加湿器を使って湿度が下がらないようにする、換気時間と換気の間隔を短くするなどの工夫をしましょう。





新型コロナ
による
ステイホーム

おうち時間を 快適に過ごすために

新型コロナウイルス感染症の影響によるテレワークの普及や外出自粛で、おうち時間が増えていませんか？おうち時間を快適に過ごすため、どのような点に注意すればよいのでしょうか。シックハウス症候群や化学物質過敏症も含めて考えてみました。

参考：『科学的根拠に基づくシックハウス症候群に関する相談マニュアル（改訂新版）』、『化学物質過敏症 思いのほか身近な環境問題』、『日本化学工業会報告書』

化学物質過敏症、シックハウス症候群とは

シックハウス症候群、化学物質過敏症、アレルギー疾患は、似ている点もありますが、違うものです。化学物質過敏症はある程度の量の化学物質に曝露され、いったん過敏になると、その後は同じ物質が少量であっても過敏症状を起こします。同じように曝露しても症状が出る人と出ない人もいます。これらの点はアレルギー疾患と似ているといえます。

アレルギー疾患は免疫反応により引き起こされるのに対し、化学物質過敏症は自律神経系への作用が中心で、免疫系や内分泌系も関係しているとされています。アレルギー疾患では、発症に関係する特定の物質と症状は一定です。しかし、化学物質過敏症は特定の物質によって引き起こされる症状は人によって異なり、さまざまな症状があり、未解明な点も多いものです。

一方、シックハウス症候群は室内環境に由来する健康障害の総称で、単一の疾患を指すものではありません。省エネが進み高気密高断熱の家が増えた1990年代後半

以降、住宅の新築や改築工事にもない体調不良を訴える人が増え始め、シックハウス症候群として全国的に問題になりました。

主な原因は、住宅の高気密化で起こる化学物質による空気汚染や、細菌、カビ、ダニなどです。化学物質の例をあげると、家具や建材の合板に使用する接着剤や塗料、

お家にいるときの
こんな症状は注意！

- ☐ 頭痛や吐き気
- ☐ 目がチカチカする
- ☐ 皮膚がかゆくなる
- ☐ ノドがイガイガする
- ☐ 疲労感・倦怠感 など

アレルギーとシックハウス症候群との関係は

千葉大学予防医学センターの鈴木規道准教授らの研究グループは2021年、シックハウス症候群予防にむけて、全国の20〜70歳の4996人（男性3238人、女性1758人）を対象に、発症に関連する個

防腐剤などに含まれているホルムアルデヒドやアセトアルデヒドなどがあります。これらの原因を取り除けば症状の改善や予防ができるかとされています。アレルギー素因は、シックハウス症候群のリスク要因になると考えられています。

主な症状は、室内で目がチカチカする、頭痛がするなどの明確なものから、なんとなく体調が悪い、体がだるいというものまで多岐にわたり、個人差も大きいです。室内では症状が現れるのに家を離れると改善する場合は、シックハウス症候群を疑ってみるのもよいでしょう。一般社団法人シックハウス診断士協会の神田紀男代表理事に、おうち時間を快適に過ごす対策をお聞きし、まとめてみました。

人の要因や生活スタイルを、自己申告によりWeb調査をしたところ、シックハウス症候群については、女性や若い人（60代と比べて、特に20代）、アレルギー既往歴がある人、喫煙歴がある人、室内での喫煙、受

おうち時間を快適に過ごすポイントをチェック!

空気の循環を意識して

換気効率を上げるには、空気の流れを知ることが大切。大型家具や家電は、空気の通り道を妨げないよう壁から少し離して設置しましょう。給気口にはPM2.5をキャッチするフィルターをつけるのもオススメです。



クリーニング後の注意点

洋服のドライクリーニングに使用する溶剤は、シックハウス症候群を引き起こす可能性のある化学物質のひとつ。必ずビニールを外し、1~2時間ほど風通しのよいところに干しておきましょう。カビ対策にもなります。



止めてはいけない換気システム

いまの住宅は高気密化、高断熱化により24時間換気システムの設置が義務付けられています。換気はシックハウスの予防の第一歩であり最大のポイントです。止めないようにしましょう。



ダニ・カビは要注意

アレルギーの方にとってアレルゲンとなるダニやカビは、シックハウス症候群にとっても原因のひとつ。室内の湿度調整や、こまめな掃除で対策しましょう。カーテンをあけて日光を取り込むことでも、殺菌や乾燥の効果が期待できます。



ほとんどのエアコンは換気していない

私たちの生活に欠かせないエアコンのほとんどは、空気を循環しているだけで換気機能がありません。内部のフィルターも、化学物質を除去するものではありませんし、いまは新型コロナウイルスの対策から、使用と同時に窓開け換気をする必要があります。



読者へのメッセージ

高断熱、高気密化により快適な住環境となった現代において、残念ながら化学物質との接触はゼロにすることはできません。ですが、建築基準法によって24時間換気設備の導入や化学物質を使用した建材に対する基準が決められています。さらに、私たち自身が正しい知識を持ち、今回ご紹介した対策などを行うことでシックハウス症候群の発症予防、改善につなげることができます。また、相談窓口を開設している自治体も多いので、困りの際は問い合わせてみてください。



一般社団法人
シックハウス診断士協会
代表理事
神田 紀男 さん

動喫煙・副流煙を吸い込んでいる人が経験しやすいという可能性が示されました。また、床がカーペット敷きだったり、ホコリを目にする部屋に住んでいる人も経験しやすい傾向がありました。

アレルギー疾患との関係を見ると、年齢や性別など他の影響を考慮したうえで、疾患がない人に比べて、ぜん息の疾患歴がある人は1.41倍、食物アレルギーのある人で1.54倍、シックハウス症候群を経験している人が多い可能性について示唆されました。

引用：国立大学法人千葉大学プレスリリース『「シックハウス症候群」経験しやすい人や環境の特徴を算出 生活スタイルを変えると予防できる可能性』より

小児

成人・高齢者

COPD

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

同じ効果を持つ薬なら、どれでもいい？

近年、ぜん息患者さんやCOPD患者さんの薬は実に多種多様となりました。

国民病といわれる頭痛の薬を例にしてみても、ドラッグストアの棚には、本当に多くの市販薬が並んでいます。どの薬も、主な効果として【痛みに効く・痛みをとる】ということをうたっています。が、実は同じ効果をもつ薬でも、細かくみると成分が異なり、その違いが患者さんにとって思わぬリスクとなることを知っていますか？

実際にあった先生の体験談をもとに、薬を選ぶとき、処方を受けるときの注意点を紹介します。

薬の添加物に潜む アレルギー

ある薬を飲むと蕁麻疹が

出てかゆくなるという患者さんがいました。けれど、同じ効果をもつ別の薬では何も起きません。そこで、それぞれの薬の違いを詳しく調べてみました。すると、薬の【添加物】に違いがあり、その添加物が原因であることがわかってきました。飲んだ後に蕁麻疹が出てしまった薬には【コーンスターチ】が使われており、もうひとつの薬には含まれていませんでした。その患者さんにはトウモロコシにアレルギーがあり、それが原因で蕁麻疹が出ていたことがわかりました。

薬の添加物は、胃酸や消化液などから薬の有効成分を守るためのコーティングの部分や、薬の着色に使われています。人工着色料に過敏な人は、それが原因でアレルギー

症状が出る場合があります。

このほかにも、市販の風邪薬にはリゾチーム塩酸塩を含むものが多いので、鶏卵アレルギーのある方は注意が必要です。また、少量の粉薬を分包にするときに乳糖を加えて一包の分量を増量させることがあるので、牛乳アレルギーがある方は、調剤薬局では必ず牛乳アレルギーがあることを伝えるようにしましょう。

このように薬にも、思いがけず食物アレルギーが潜んでいることがあります。

薬を選ぶとき、処方を受ける時には必ず医師や薬剤師に自分のアレルギーを伝え、アレルギーを含まない薬であることを確認することが大切です。

村立東海病院 小児科 東海大学医学部医学科 客員教授

山口 公一先生

日本小児科学会認定専門医 日本アレルギー学会認定指導医 専門分野は小児アレルギー疾患。



お話をいただいたのは…

P.19



すこやか クロスワードパズルの答え

マ イ ニ チ ゲ ン キ

ア	キ	ザ	ク	ラ	チ	ー	フ
カ	ゴ	ス	イ	マ	ー	フ	ク
コ	ウ	リ	ユ	ズ	リ	ハ	ン
ア	ロ	マ	カ	ツ	キ	ン	ノ
ツ	ニ	ホ	ン	バ	シ	オ	ウ
サ	チ	キ	キ	ニ	オ	ウ	テ
シ	ヨ	ウ	ユ	テ	ア	テ	オ
ス	ス	ウ	ケ	イ	ア	オ	ン
ウ	ガ	イ	ア	レ	ゲ	ン	キ

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 マスク生活のなかで、夏場は特に息苦しいので鼻を出してマスクをしています。
問題ないですか？ また、オスズの素材についても教えてほしいです。（72歳・女性）

A マスクを使用する時は鼻まで覆いましょう。

ウイルスによる感染予防のためにマスクをする目的は2つあります。1つ目は、鼻や口から飛沫するウイルスを少なくし「ウイルスを他の人にうつさない」こと。2つ目は、吸い込むウイルスを少なくし「ウイルスから自分を守る」ことです。鼻を出してしまうと、鼻からウイルスが出てしまったり、鼻からウイルスを吸い込んでしまう可能性が大きくなります。鼻まで覆うことでマスクの効果をより得られます。

世界共通で推奨されている素材は「不織布マ

スク」です。「布マスク」や「ウレタンマスク」と比較し、ウイルスと同じサイズの粒子の通過が格段に少ないことが証明されています。おしゃれにマスクをしたい場合には、不織布マスクの上に布やウレタンマスクをすることをおすすめします。

子どもやマスクで苦しくなってしまう方は、無理せず、人と距離をとれる時にはマスクを外し、人混みや会話をする時はマスクをつけるなど、状況や環境に合わせて使用しましょう。 [詳しくはP25をチェック！](#)

順天堂大学大学院医療看護学研究科 前任准教授 若林 律子先生

Q2 父がぜん息とCOPDの両方を患っていると医者に診断されました。
そんなことあるのでしょうか？ （50歳・男性）

A ぜん息とCOPD両方を持つ患者さんは確かにいらっしゃいます。

ぜん息の特徴（病態）もあり、COPDの特徴（病態）も併せ持つ患者群は、ぜん息（Asthma）とCOPDの頭文字をとり、ACOとよび、新しくできた病気ではありません。

専門医の中でも統一がされていないため、現時点での私の意見を書かせて頂きます。

それぞれの治療法から考えてみるとわかりやすいかと思います。まず、ぜん息は慢性のアレルギー性の気道炎症で、吸入ステロイド薬が治療の中心です。一般的には、発作がない状態では呼吸器機能は正常です。しかし、ぜん息のコントロールが長期に不良の場合、患者さん自身の喫煙や周囲の環境（幼少期

の家庭での受動喫煙など）により、持続的な閉塞性換気障害が起こることがあります。このような患者さんは、吸入ステロイド薬のほか気管支拡張剤を併用することになり、この状態をACOといいます。

一方、COPDはタバコが主な原因で、肺胞が破壊され末梢気道が細くなる病気です。一般的には気管支拡張剤により治療されますが、その中に、ぜん息のように吸入ステロイド薬により増悪を減らすことができる患者さんがいます。このような状態もまた、ACOといえます。

ACOを正しく診断し治療することで、増悪頻度を減少させ予後が改善されることが期待できます。

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>



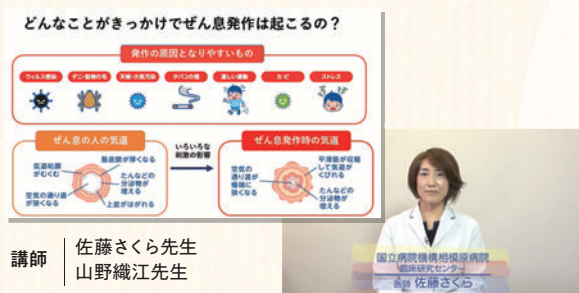
すこやか
Information

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やホームページにて、様々なコンテンツをお届けしています。ここでは最新のものから一部をご紹介します。

動画

ぜん息の自己管理方法を身につけよう



講師 佐藤さくら先生
山野織江先生

ぜん息を管理して、楽しい毎日を過ごすために知ってほしいことを各5分程度の動画にまとめました。お子さんと保護者の方が一緒に学べる内容となっておりますので、ぜひご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=REiSeBXikDc>



冊子

よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック



2014年に発行したガイドブックを、2020年に完全施行となった改正食品表示法のほか、2019年に改定された「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づき改訂しました。

●冊子のお申し込みはこちら

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



PRESENT

マスクを清潔に携帯できる
「抗菌マスクケース」を
50名様にプレゼント!

抗菌素材を使用した「抗菌マスクケース」を50名様にプレゼントいたします。不織布製使い捨てマスクなら最大5枚まで収納可能です。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。



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/>

