

Support Your Quality of Life

ぜん息 & COPD  
慢性閉塞性肺疾患

のための生活情報誌

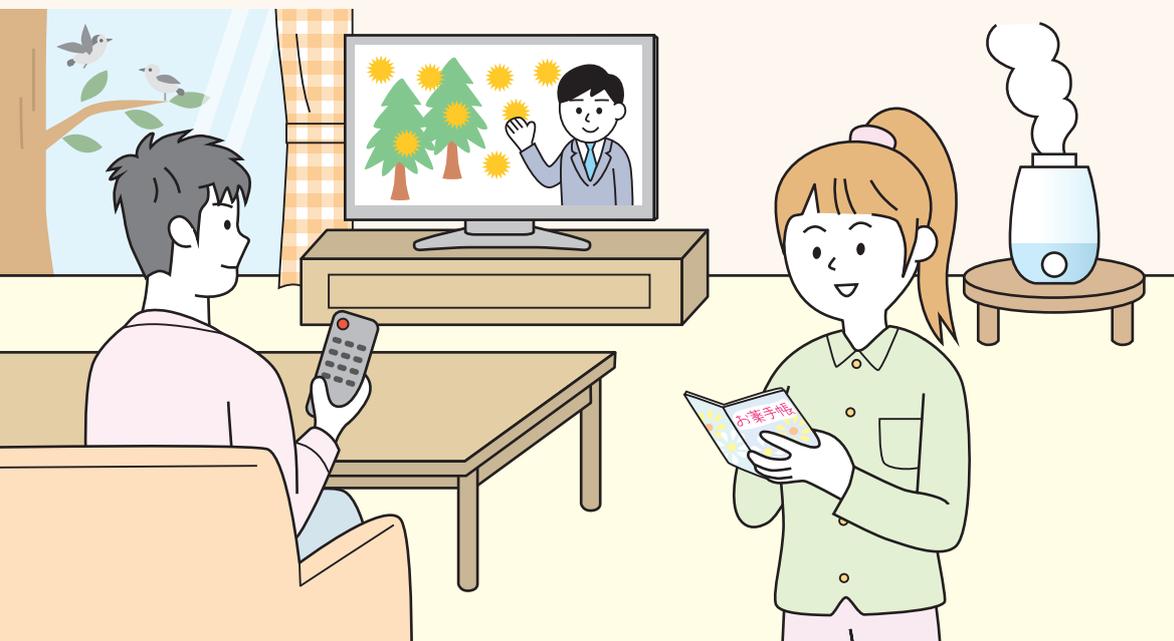
# すこやか ライフ

No.60  
2026年

特集

## ぜん息・COPD悪化の 危険因子とは

～通年・季節ごとのリスクを知って対応しよう～



医療最前線

### 咳とたんの「トリセツ」

～「咳嗽・喀痰の診療ガイドライン第2版2025」を踏まえて～

ぜん息・COPDと上手に付き合う

食べて体力をつけよう  
COPDのためのエネルギー&たんぱく質UPレシピ  
ぜん息まちがい探し

すこやかLIVE

薬剤師に聞いてみた  
薬との付き合い方～保管からゴミ捨てまで～

ERCALレポート

「呼吸」から健やかな暮らしを支える  
横浜市が取り組む 市民向け講演会とぜんそく個別相談

Special  
Interview



マイライフ

明日を夢見て

お笑いタレント  
おばたのお兄さん



WEB版 すこやかライフもご覧ください！

すこやかライフ | 検索

「すこやかライフ」企画編集委員

委員長

田中 一正

昭和医科大学 名誉教授  
社会福祉法人あそか会 あそか病院 院長

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

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

長尾 みづほ

国立病院機構三重病院 臨床研究部長

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長

若林 律子

順天堂大学大学院 医療看護学研究所  
国際看護学 教授

川本 一代

川崎市健康福祉局保健医療政策部

発行

令和8年2月27日発行



〒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 毎日新聞社

印刷・製本

ライト印刷株式会社

特集 ..... 1

ぜん息・COPD悪化の  
危険因子とは

～通年・季節ごとのリスクを知って対応しよう～

亀田京橋クリニック 副院長 金子 教宏先生  
群馬大学大学院医学系研究科 小児科学分野 教授 滝沢 琢己先生

マイライフ～明日を夢見て～ ..... 8

ぜん息と前向きに付き合い  
笑いと感動を届ける

お笑いタレント おばたのお兄さん

本誌編集委員長  
昭和医科大学 名誉教授 田中 一正先生



ERCAレポート ..... 10

「呼吸」から健やかな暮らしを支える  
横浜市が取り組む  
市民向け講演会とぜんそく個別相談

ぜん息・COPDと上手に付き合う ..... 12

食べて体力をつけよう  
COPDのためのエネルギー&たんぱく質UPレシピ  
ぜん息まちがい探し

医療最前線 ..... 16

咳とたんの「トリセツ」  
～「咳嗽・喀痰の診療ガイドライン第2版2025」を踏まえて～

近畿大学医学部 呼吸器・アレルギー内科学教室主任教授  
松本 久子先生  
横浜市立大学医学部長 大学院 医学研究科呼吸器病学主任教授  
金子 猛先生

すこやかLIVE ..... 22

薬剤師に聞いてみた  
薬との付き合い方 ～保管からゴミ捨てまで～

すずらん調剤薬局 管理薬剤師 上荷 裕広先生

読者Q&A ..... 25

# ぜん息・COPD悪化の 危険因子とは

～通年・季節ごとのリスクを知って対応しよう～



ぜん息・COPDの増悪(発作)を招く危険因子(リスク)にはどんなものがあるのでしょうか。喫煙や激しい運動、ストレス、呼吸器の感染症など1年を通じて起こりうるリスクのほか、それぞれの季節によって異なるリスクがあります。ぜん息・COPD患者本人と家族が知っておくと役立つ、通年と季節ごとのリスクと対策について、すこやかライフ編集委員で亀田京橋クリニック副院長の金子教宏先生と、群馬大学大学院医学系研究科小児科学分野教授の滝沢琢己先生に聞きました。

# 通年型リスク …… たばこ

## 発育にも悪影響 たばこは最大の脅威

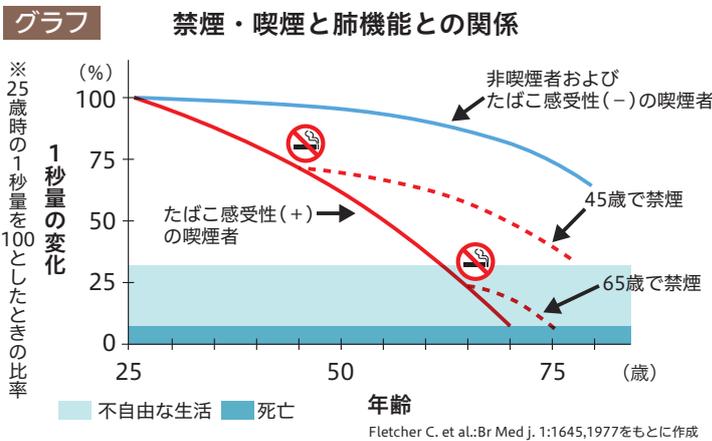
### 有害物質が肺胞を破壊

通年で常に気をつけなければならないリスクとしてまず挙げられるのはたばこ(喫煙)です。たばこにはニコチンを始めとする有害物



質が多数含まれており、煙を吸うと、その刺激で気道に炎症が起きることがあります。また肺胞と呼ばれる、気管支が枝分かれした先にある酸素と二酸化炭素の交換の役割を果たしている組織が破壊されることもあります。その結果、呼吸器に悪影響を及ぼします。特に、日本のCOPD患者の90〜95%はたばこが原因と言われており、喫煙者の15%ほどがCOPDを発症するとされています。

注目されているのは子どもや青少年への影響です。親の喫煙による受動喫煙・妊婦の喫煙・未成年の喫煙が原因で小児ぜん息や肺の発育障害を起こし将来COPDになっってしまう可能性があります。



たばこの害は本人だけの問題ではありません。特に子どもがいる家庭では、子どもの将来の健康を守るためにも禁煙をおすすめします。

### 禁煙でリスク低下

呼吸機能は20歳ごろをピークに徐々に低下しますが、喫煙は呼吸機能の低下スピードを加速させます。逆に、たばこを吸うのをやめると、低下スピードがゆるやかになることが知られています(グラフ)。また、禁煙して10〜15年たつと、肺がんのリスクは非喫煙者と同じレベルまで低くなると言われています。さらに、脳卒中や心筋梗塞など循環器系の病気のリスクは禁煙後すぐに低下し、1〜2年で半減するという報告もあります。いつ、たばこをやめても、遅すぎるということはありません。

国は2024年度から始まった「健康日本21(第三次)」で、喫煙対策として、20歳以上の喫煙率の減少、20歳未満の喫煙をなくす、妊娠中の喫煙をなくす、という目標を掲げています。地方自治体独自の条例で受動喫煙対策を強化する動きもあります。禁煙をサポートする制度等も活用しながら禁煙を目指しましょう。

## 加熱式・電子たばこには害がある？

### ニコチンも含む加熱式たばこ

「加熱式たばこ」とは、たばこ葉を燃焼させずに加熱して発生する蒸気を吸う方式の製品で、発売されてから約10年がたちます。たばこを吸い始めて健康被害が出るまでには、20〜30年かかるため、現状では「加熱式たばこに害がある」とはつきりと言えるデータはそろっていません。ただ、データがないから害がないということではありません。加熱式たばこにはニコチンが含まれていますし、発がん性物質も含まれています。WHO(世界保健機関)や厚生労働省は、加熱式たばこは紙巻きたばこと同様の害を与える可能性があるとしてらえています。さらに最近、加熱式たばこも肺組織を壊す、あるいは循環器系に影響を与えるなどのデータも出てきました。「従来の紙巻きたばこよりも安全というわけではな

い」「長期疾患リスクの低下が確立されたわけではない」というのが現実的ではないでしょうか。

### 思わぬ危険も潜む電子たばこ

一方「電子たばこ」は、プロピレングリコールという物質を主成分とした液体(リキッド)を電気で加熱し、気化して発生した蒸気を吸い込んで使います。加熱式たばことの最大の違いは、たばこ葉を使わないので、基本的にはニコチンが含まれないことです。しかし、リキッドにさまざまな物質を入れることができ、何が含まれているかわからないことも多いのです。

日本では2025年9月、医療用に承認されていない鎮静剤「エトミデート」が添加された「ゾンビたばこ」と呼ばれる電子たばこの乱用が一部の地域で社会問題になりました。特に海外からの輸入品には何が入っているのかわからな

いものも多く、日本の規制をすり抜けて手に入ってしまうことにも注意が必要です。

いずれのタイプの製品であっても、たばこは「物質を肺に入れるた

めの道具」です。肺に化学物質を入れるという行為が身体によいわけではないので、健康のためには使わないようにすることが最善でしょう。

## 加熱式たばこや電子たばこは禁煙の一步になる？

加熱式や電子たばこは、紙巻きたばこよりリスクが低いと宣伝されることもあるため、たばこの代替手段として選ばれる傾向もあります。しかし、日本ではこの加熱式や電子たばこを使った禁煙治療は推奨されていません。たばこの本数を徐々に減らしたり、加熱式や電子たばこに替えたりすることが禁煙につながるというエビデンスはないからです。たばこをやめるには、「スパッとやめる」ことが大切です。

日本では、禁煙治療を受けるため禁煙外来があります。禁煙補助薬(ニコチンパッチ、内服薬等)の処方や行動支援プログラムによる禁煙支援をしています。また、禁煙外来以外でも呼吸器内科や循環器科では禁煙治療を行っているところもあります。たばこをやめたいと思ったら、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。



## 激しい運動

激しい運動は「運動誘発ぜん息」を引き起こす場合があります。急激に激しい運動をきっかけに過換気(過呼吸)になると、気道の水分が減って気道上皮が刺激され、ぜん息を起こすヒスタミンなどが増えて炎症や気管収縮を起こします。運動後、10～20分で発症することが多いとされます。症状が出たら運動を休み、症状に合わせたぜん息治療をしてください。まれに、食事をとったあと運動をした場合に増悪を引き起こすという人もいます。

### 運動誘発ぜん息とは

運動後、気道が一時的に収縮して息苦しさや咳、ぜん鳴(ヒューヒュー、ゼーゼーと音がすること)が出る状態を指します。マラソンやクロスカントリーなど持久系運動をする人がなりやすく、冬の屋外ランニングなど冷たく乾燥した空気のもとの運動や、黄砂など大気汚染のある場所での運動はリスクを高めます。



### 予防

運動の前に軽い準備運動をして体を温めておくことが予防法の一つです。運動の30分程度前にSABA(短時間作用型β2刺激薬)を吸う方法もあります。ただし、アスリートはドーピングの問題があるので、使ってよい薬なのかどうかを事前に確かめておく必要があります。そのほか、冷たい乾燥した空気の場合にはマスクで口を覆う、花粉飛散や大気汚染が激しい場合には屋外での運動は避けるなど、運動環境を考慮することも必要です。

#### POINT

### 「苦しくなるから運動しない」は間違い!

激しい運動は増悪を引き起こす場合がある一方、ぜん息・COPDの方にとって適度な運動は症状改善や生活の質の向上の観点で推奨されています。

ぜん息の方は、無理のない範囲で水泳や水中歩行などがおすすめです。また、「階段を上るだけで苦しい」というようなCOPDの方は、呼吸をする際に使う筋肉を鍛える「呼吸筋トレーニング」に取り組むのもよいでしょう。どのような運動ならできるか、主治医に尋ねてみてください。



呼吸リハビリテーション  
のチラシはこちら

## 主な呼吸器感染症の症状とワクチン

-  **インフルエンザ**：高熱、喉の痛み、関節痛／インフルエンザワクチン
-  **百日咳**：激しく連続する咳／5種混合ワクチン
-  **細菌性肺炎**：高熱、膿が混じったたん／肺炎球菌ワクチン
-  **マイコプラズマ肺炎**：全身の倦怠感、乾いた長引く咳／なし
-  **RSウイルス感染症**：鼻水、発熱(重症化した場合)、ぜん鳴や呼吸困難感／RSウイルスワクチン



WEBコラム  
感染症と  
呼吸器疾患①

## アルコール

アルコールを摂取すると増悪を引き起こす方がいます。赤ワインなどにはヒスタミンが多く含まれていることから、気管支を収縮させることがあります。さらに、アルコールは利尿作用があり体内の水分を奪うため、のどや気道の粘膜が乾燥しやすくなります。その影響で咳が出やすくなることもあります。



### アルコール誘発ぜん息とは

アルコール摂取後に咳や息苦しさ、ぜん鳴などのぜん息症状が引き起こされる状態を指します。アルコールや、アルコールの分解過程で生成されるアセトアルデヒドが原因で気道が敏感になり、炎症を起こすことで発症します。特に日本人はアセトアルデヒドを分解する酵素が少なく、ぜん息症状を引き起こす割合が高いと言われています。

### 予防

飲酒やアルコールが含まれる飲食物を避けたほうがよいでしょう。通常のぜん息治療に加えて、抗ヒスタミン薬を使用することで改善する可能性がありますので、自己判断をせず医師に相談してください。

## 医薬品

医薬品によって、増悪を引き起こすことがあります。有名なのは「アスピリンぜん息」です。そのほか、造影剤もアレルギー症状や増悪を誘発する危険性があるため、注意が必要です。自分がぜん息であることを伝えてください。



### アスピリンぜん息とは

通称「アスピリンぜん息」は、アスピリンだけではなく、イブプロフェンなどの非ステロイド性解熱鎮痛薬を服用した際に起こるぜん息のことです。アスピリンぜん息と診断された場合は、アセトアミノフェンが配合された解熱剤を使用しましょう。

### 予防

お薬手帳を活用して、使用している薬の情報を医師や薬剤師に正確に伝えることで、リスクを回避することができます。自分でも飲み合わせの悪い薬や使用方法に注意して、薬との付き合い方を考えてみましょう。(注意が必要な薬については「すこやかLIVE(P22~24)」も参考にしてください)

## 呼吸器感染症

ぜん息やCOPDの方には、日常生活のさまざまなところにリスクが潜んでいますが、風邪などの呼吸器感染症も増悪のリスクになります。風邪のような症状を起こすRSウイルスは特定の時期に流行する傾向がありましたが、新型コロナウイルス感染症の流行以降は季節に関係なく流行するようになりました。通年型のリスクとして、1年を通して注意することが必要です。手洗いやマスクなど基本的な予防策をとった上で、ワクチンがある感染症は接種を考えましょう。

乳幼児期に呼吸器感染症にかかると、ぜん息発症のリスクになるといわれています。また、COPDの方は気道上皮表面にある線毛と呼ばれる細かい毛が傷ついているので、たんを出しにくくなっています。そのため呼吸により気道に入ってきた異物を排出しづらく、ウイルスや細菌による気道感染を引き起こしやすいのです。呼吸器感染症による急性増悪は予後に大きな影響を与えるおそれがあります。感染しない、させないことが重要です。

# 季節ごとのリスク

## 夏

### 梅雨



梅雨時はカビが生えやすくなります。カビの一種である「アルテルナリア」や「アスペルギルス」はぜん息の増悪因子です。アスペルギルスは肺感染症を引き起こす場合もあります。アルテルナリアはエアコンの吹き出し口や内部に生えることが多いので、使い始める前に丁寧にフィルターの掃除をしましょう。汚れがひどい場合は、専門業者を活用して、本体の洗浄を行うのもよいでしょう。

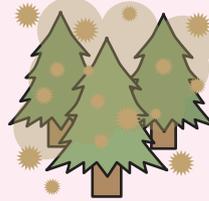
### 煙・冷氣



花火や蚊取り線香の煙は気道を刺激し、ぜん息症状を誘発します。煙をできるだけ吸わないよう、注意が必要です。また、クーラーの冷氣を吸い込むこともリスクとなり得ます。暑い屋外と涼しい屋内を行き来する際にはマスクをつけるなどして、吸い込む空気の温度変化が大きくなりすぎないように気をつけましょう。

## 春

### 花粉・黄砂・ライノウイルス



スギ、ヒノキなどの花粉症がある方は、炎症が気管支や肺胞といった空気の通り道にも波及し、増悪しやすいと言われています。春に飛来する黄砂や、粒子が細かく肺の奥まで入りやすいPM2.5もぜん息やCOPDの増悪因子です。季節の変わり目に流行しやすいライノウイルスも増悪を引き起こす可能性があります。

### 環境変化



4月は入学・就職・転勤など環境が変化する時期です。新生活が始まってストレスが増し、ぜん息の増悪につながる可能性があります。できるだけストレスをためない生活を送るよう心がけましょう。



亀田京橋クリニック 副院長  
金子 教宏先生

### 読者へのメッセージ

ぜん息・COPD患者さんにとって、最も大きなリスクの一つは喫煙です。肺がん、循環器系のほかの病気の合併症リスクも高まります。本人だけではなく、周囲の方への影響も大きいのが喫煙です。禁煙するのに遅すぎることはありません。いますぐに、きっぱりと喫煙をやめましょう。

# 冬

乾燥・冷氣・インフルエンザ



乾燥した冷たい空気を吸うことにより、増悪することがあります。屋外ではマスクを着用し、室内は加湿して乾燥を避けましょう。運動誘発ぜん息の方は冬の運動の際は特に注意が必要です。インフルエンザは近年、季節を問わずに流行していますが、乾燥しやすい冬は特に注意が必要です。

# 秋

ダニ・花粉・ライノウイルス



ダニが増えるのは夏ですが、ダニが死んで細くなり、ぜん息の増悪のリスクとなるのは秋です。床のほこりの掃除のほか、寝具からダニを除去することが大切です。外干しは乾燥させる意味では重要ですが、ダニを殺すには不十分なので、布団乾燥機で60°C以上に設定するとよいでしょう。秋の花粉はブタクサ、ヨモギなどです。また、秋にもライノウイルスが流行するので注意が必要です。

急な気温変化・台風



急に寒くなり、冷たい空気を吸うことで気道が過敏になり、増悪を引き起こすことがあります。台風による気圧変化も症状悪化の要因となります。

自分やお子さんがどのような季節に増悪するかを把握しておくことは症状のコントロールに役立ちます。

ただし、温暖化の影響で秋以外にもダニの影響が出る、夏でも冷房の効いた部屋と外気の温度差で気道が過敏になるなど、思わぬところに増悪のリスクが潜んでいることもあります。季節を問わず、アレルギーや変化の大きい環境を避けることを意識しましょう。

このように、1年を通して注意すべきリスクはたくさんありますが、治療薬を適切に使用していない場合は、どれだけリスクを避けても増悪を避けることはできません。リスクを把握しながら、服薬を継続していくことが必要です。



群馬大学大学院医学系研究科  
小児科学分野 教授  
**滝沢 琢己**先生

### 読者へのメッセージ

季節ごとにリスクがあります。いつ、どんな状況で症状が増悪したのかを記録することによって、翌年以降に対応できるようになります。ぜん息はコントロールが可能であり、元気に過ごせるようになる病気なので、適切に治療して前向きな生活を送りましょう。

笑いと感動を届ける

ぜん息と前向きに付き合

# おばたのお兄さん

大人になってからぜん息を発症しつつも、笑いを通じて元気を届けてくれるおばたのお兄さん。お笑いやスポーツ、ミュージカルなど、幅広く活躍を続けるためにぜん息としっかり向き合い、エンターテインメントの世界でますます輝き続けています。

## Profile

1988年6月5日生まれ。新潟県魚沼市出身。吉本興業所属のお笑いタレント。剣道・野球・ラクロスなど多彩なスポーツ経験を持ち、日本体育大学卒業後に芸人の道へ進む。コンビ「ひので」でデビュー後、ピン芸人としてブレイク。現在は俳優、YouTuber、草野球チーム監督など幅広く活動し、吉本坂46や魚沼特使も務めている。妻はフジテレビアナウンサーの山崎夕貴さんで、一児の父として育児にも励む。

**突然あらわれた体のSOS**  
大学を卒業してから吉本興業の「お笑い養成所」に入り、同時にアルバイトも始めてから1年後、ぜん息を疑うような症状が出ました。

そのころ、昼間は養成所に通い、夜は飲食店でアルバイトをしていました。アルバイト先ではたばこの煙が充満しており、副流煙から逃れられないような環境でした。朝までお店で働き、家で4〜5時間寝て、養成所に行く——といった生活を続けて、ついに体からのSOSが咳になって出てきた感じ

でした。

兄が小児ぜん息だったので症状は知っていたものの、大人になってから発症するぜん息については知識がなく、そのころはお金も時間もありませんでした。自分の症状を医師にちゃんと伝えられず、通院できないときには市販薬で「症状だけおさまれば…」とごまかし続けていました。

## 多忙な中でぜん息と向き合う

「ぜん息」と診断を受けたのは、2017年ごろです。テレビ出演が増えて仕事が忙しくなってきたころで、改めて呼吸器内科の先生のところに行きました。発症から治療を始めるまでに5年ぐらいかかりました。

お笑いは人前でしゃべることが仕事なので、咳はかなり影響していて、本当に悩んでいました。ぜん息で苦しい中、仕事でミニマラソンに出場したこともあります。ミュージカルの仕事でも、歌唱中に咳をするなんて一番よくないことです。

それに、仕事場で咳をしていると、周囲にも迷惑をかけます。特に

今はコロナや、インフルエンザなどウイルス性疾患への心配もありますよね。ですから、僕は咳が始めると「ぜん息の症状が出ています」と、仕事仲間に説明するようにしています。

治療を始めてからも、風邪をひいたりすると、またしつこい咳が出てきます。空気が乾燥する時期には体調を崩しがちなので、とにかく「疲れ」をためないように全力で取り組みました。

とはいっても、地方営業では一週間で一道七県を回るようなこともあります。そういう時には、まず睡眠時間を確保し、マネージャーにきちんと仕事の調整をお



舞台「千と千尋の神隠し Spirited Away」出演時の写真  
写真提供：東宝演劇部

願いするようにして、体を壊す前に予防するようにしています。

ビタミンなどのサプリメントも積極的に摂っています。お酒はリラックスするために飲みたい時もありますが、利尿作用でせつかく摂ったビタミンが排出されてしまうので、体調によっては我慢します。

冬場の加湿や寝具など、家の中の環境も見逃せません。2歳の子どもには、保育園から帰ってきたらうがい、手洗いを徹底させており、アナウンサーの妻も含め、基本的な体調管理は家族全員で共有するようにしています。

### 焦りが招いた「命の危機」

2025年6月、救急病院に駆け込む経験をしました。5月末までミュージカルに出演していて、ぜん息の症状を抑えようと、処方されている吸入器の1日の使用上限を超えて使っていました。

もちろん、医師から用法用量を守ってくださいと言われていましたが、とにかく早く回復したい一心で、過剰使用を続けていたのです。ある夜、帰宅したタイミングで、

咳が止まらず、呼吸が浅くなり、目の前が暗くなってきました。「これはまずい」と焦り、近くの病院にタクシーで駆け込みました。幸い、点滴を受けて症状はおさまりましたが、本当に命の危険を感じました。

このことを注意喚起の意味を込めてブログで発信したところ、ぜん息患者やその家族の方から多くの反応をいただきました。改めて医師の言うことはきちんと聞いて、知識を得ることが大事だと思いました。

### 治療も夢も諦めないで

私の兄は小児ぜん息でも水泳、野球、剣道といろいろなスポーツを通じて克服しました。スポーツを続けることで体力がついて症状も良くなる可能性があると思います。

私も大人になって突然、ぜん息と付き合うことになりました。ですが、自分の体としっかり向き合うことで、お笑い・スポーツ企画・ミュージカル舞台という三つの仕事に挑戦し続けることができています。同じ症状がある皆さんも、諦めずに夢を追いかけ続けてほしいと思います。

### 先生からのコメント

本誌編集委員長  
昭和医科大学名誉教授  
田中一正先生

経験を多くの方にお伝えいただきありがとうございます。当時投稿されたブログで、状況を察した息子さんが「頭なでなで」をしてくれたと記されていました。「頭なでなで」はどんな病気にも効くおまじないですね。ぜん息の増悪（発作）は、安定していても環境要因によって起こるため、増悪が出た時のアクションプラン作成が大事です。おまじないだけでなく、増悪の前兆を理解し、安全管理の計画を一緒に立てておきましょう。

### サイン色紙 プレゼント

10名様



おばたのお兄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：2026年5月31日(日)  
(アンケートはがき差し出し有効期限)

横浜市が  
取り組む

# 市民向け講演会と ぜんそく個別相談

横浜市は 2012 年から、大気汚染の影響による健康被害の予防と健康の確保を図ることを目的に、ぜん息やアレルギーをテーマとした市民向けの「ぜんそく予防等講演会」を開催してきました。2025 年 10 月 2 日には、横浜市役所で市民向け講演会「こころとからだを整える呼吸の力ー呼吸筋ストレッチ体操でより良い明日を一」を開催しました。横浜市のぜん息予防への取組を紹介いたします。

## 呼吸に欠かせない 筋肉の重要性

今回の講演会には、昭和医科大  
学名誉教授で NPO 法人安らぎ呼  
吸プロジェクト理事長の本間生夫  
先生をお迎えし、100 人を超え  
る市民に参加いただきました。

本間先生は、呼吸の役割や肺の  
動きをアニメーションにし、「肺  
は自ら動くことができず、胸郭の  
動きによって空気を取り込むこ  
と、そしてその胸郭を動かすのが  
『呼吸筋』と呼ばれる筋肉である  
こと」を視覚的に紹介しました。  
また、呼吸と姿勢には密接な関  
係があることにも言及し、「呼吸  
筋の働きが弱まると呼吸が浅くな  
り、姿勢も崩れがちになります



講演する本間先生

が、逆に姿勢を整えることで呼吸  
も深くなり、心身の安定につなが  
ります」と話しました。本間先生  
は「日々の生活の中で、呼吸を意  
識することは少ないかもしれませ  
ん。しかし、呼吸の質を高めるこ  
とが、健やかな暮らしへの第一歩  
になります」と訴えました。

## 感情と呼吸の 密接な関係

本間先生のグループは 2011  
年の東日本大震災後、被災地の小  
学校で呼吸筋ストレッチ体操を子  
どもたちに教えた活動事例を紹介  
しました。

当時のことを振り返り、「被災  
地の小学生は、呼吸筋ストレッチ  
体操により呼吸数も不安度も下が  
りました。感情（情動）と呼吸は  
密接に結びついており、呼吸を整  
えることで、心が癒されることが  
明らかになりました」と話しまし  
た。そして、「不安になった時は  
意識して、ゆっくりとした呼吸を  
してみてください。良い呼吸でた  
くましく生きましよう」と呼びか



## 「呼吸筋ストレッチ 体操」を体験

けました。

呼吸筋ストレッチ体操のレク  
チャーでは、参加者全員が実際に  
体を動かして体験しました。講師  
からは、「吸う」「吐く」に合わせ  
て該当する筋肉を意識しながらス  
トレッチを行うようにと説明があ  
り、参加者は全員で呼吸の流れを  
合わせながら体験していました。  
また、参加者 4 人の呼吸を測定し、

「緊張すると呼吸が早くなること」を会場前方の巨大モニターでリアルタイムにデータを示すことにより、呼吸と感情の関係についても理解を深めてもらいました。

参加した女性は「呼吸の仕方によって感情をコントロールすることができると知り、とても有意義でした。実際に体を動かすことで、呼吸の大きさを改めて認識できる

よい機会でした」と笑顔を見せていました。

横浜市は、本イベントの参加者が自宅でも体操を振り返ることができるように「呼吸筋ストレッチ体操」の冊子とDVDの配布を行い、「呼吸への意識」が市民生活に根付くような工夫をしています。

本間先生ご監修の冊子はERCAで配布しております。ご希望の方はこちらの「COPDのパンフレット」よりお申し込みください。



## ぜんそく個別相談を実施

横浜市では、無料のぜんそく個別相談を横浜市立みなと赤十字病院と連携して実施しています。

成人ぜんそく個別相談は、15歳以上（中学生を除く）が対象です。こどものぜんそく個別相談は、保護者のみでも、子どもと一緒に相談可能です。

事前予約をすることで、1時間程度の相談を受けられます。相談

## 呼吸筋ストレッチ体操のポイント

### 首を斜め前に倒すストレッチ



**POINT**  
手で頭を押さえつけず、首の斜め後ろが気持ちよく伸びる程度で行います。

- 1 片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら、首を斜め下に倒します。このとき反対側の手は床を押し下げのように伸ばします。
- 2 息をゆっくり吐きながら元に戻します。手を変えて反対側も同様に行います。

### 体幹のストレッチ



**POINT**  
肩の位置は変えず、肩甲骨が上がらないように注意します。

- 1 両手を頭の後ろで組んで、ゆっくりと息を吸い込みます。



**POINT**  
かかとが床から離れないように注意しながら上げましょう。

- 2 息を吐きながら腕を上へ伸ばして、息を吸いながら元の位置に戻します。

## 読者へのメッセージ



お話をうかがった  
横浜市の職員のみなさん

今回の市民向け講演会は、告知から2日で満席になり、呼吸や呼吸筋ストレッチ体操への市民の関心の高さが示されました。

ぜんそく個別相談を受けた方からは「医療機関で治療を受けていますが、専門医のアドバイスをもらえて有意義でした」といった感想が寄せられています。

今後も、ぜん息・COPD患者の方に役立つ情報提供、事業を進めていきたいと思っております。

では、保健師や看護師による問診のあと、専門医が診察を行い、症状が出たときの対処方法や今後の治療方針、症状の見立てなどのアドバイスが受けられます。令和6年度は、成人29人、子ども32人が相談に訪れました。

初めて相談する方はもちろん、セカンドオピニオンを求める方など、さまざまなニーズに応じた柔軟な対応が行われています。

# のための たんぱく質UPレシピ



質の確保が大切です。どうしたら無理なく栄養量を増やすことができるのでしょうか。関東学院大学教授で管理栄養士の田中弥生先生に、栄養量を増やすコツと、エネルギーとたんぱく質をアップするレシピを聞きました。



田中弥生先生

## にんにく&しょうゆの香味で満足感! マグロのにんにくステーキ

塩分控えめ  
高たんぱく



エネルギー（1人前）

292 kcal



材料（1人分）

刺身用 マグロ	80g
塩	0.5g
こしょう	少々
小麦粉	10g
にんにく	10g
オリーブオイル	5ml
ベビーリーフ	20g
アスパラガス	30g
レンコン	10g
ミニトマト	20g
レモン	10g
<調味料>	
しょうゆ	5ml
酒	3ml
バター	5g

### 刺身用マグロにひと工夫でエネルギーアップ!

高たんぱく・低脂質のマグロを使ったにんにくステーキ。刺身用のマグロを油を使って調理することでエネルギーアップ! 彩り野菜を添えるとビタミンCやβカロテンも摂れ、主菜と副菜が一皿で完結するバランスの良いメインディッシュになります。

### 大人1人分あたり

たんぱく質：25.1g  
炭水化物：8.4g  
脂質：16.8g  
塩分：0.9g

### 作り方

- ベビーリーフはちぎって冷水につけておく。アスパラガスは長いまま茹で、レンコンは薄切りにして油(分量外)で炒める。
- にんにくは薄切りにする。
- マグロは塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを入れ②を炒める。
- ④の②を取り除き③を中火で焼く。
- ⑤が焼けたら<調味料>を流し入れる。
- 皿に①と⑤のマグロを盛り付け⑥をかける。上に④で炒めたにんにくをのせる。
- 最後にミニトマトと、串型にしたレモンを飾る。

にんにくは中火で炒め、取り除いてからお魚を焼きましょう

今回紹介するレシピには、卵・乳・小麦など、アレルギーとなる食材が含まれています。食物アレルギーをお持ちの方は、必ず原材料をご確認ください。

COPDと、  
食事で向き合う  
体格判定&おすすめレシピを  
環境再生保全機構HPで公開中!



食べて  
体力をつけよう

# COPD

## エネルギー&たんぱく

COPDの方にとって、栄養は極めて重要です。COPDになると、呼吸にエネルギーを使い、代謝が高まります。また、息苦しさで食事量が減り、体重や筋肉量が減少しがちです。体力低下を防ぐためには特に、エネルギーとたんぱく

三大栄養素を  
バランスよく

ふんわり甘さに  
季節のフルーツがアクセント

### 簡単フレンチトースト



材料 (1人分) 40 min

厚切りパン 3枚切り 1/2	60g
卵黄	20g(1ヶ分)
卵白	15g
生クリーム	10ml
牛乳	100ml
砂糖	10g
バニラエッセンス	少々
オリーブオイル	5ml
バター	5g
オレンジ	50g
バナナ	50g
キウイフルーツ	80g
冷凍ブルーベリー	20g
ホイップクリーム	30g
はちみつ (お好み)	15g
ミント	1葉

エネルギー(1人前) **741 kcal** **513 kcal**  
トッピングあり トッピングなし

**生クリームを加えて、エネルギー&脂質アップ!**  
ふわふわとした食感とほんのり甘さが香るフレンチトースト。生クリームを入れることでコクも増して食べやすくなります。季節のフルーツとともに味わうのがおすすめです。

大人1人分あたり(トッピングあり)	たんぱく質: 16.7g / 炭水化物: 89.5g / 脂質: 36.6g / 塩分: 1.1g
大人1人分あたり(トッピングなし)	たんぱく質: 14g / 炭水化物: 55.6g / 脂質: 26.6g / 塩分: 1.05g

### 作り方

- ① ボールに卵黄、卵白、生クリーム、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ、よくかき混ぜた卵液を作る。
- ② ①をファスナー付きビニール袋に入れ、パンを漬け込み空気を抜いてファスナーを閉めすべての①がパンに浸透するまで20分置く。
- ③ フライパンを熱しオリーブオイルを入れ②を両面焼き、最後にバターを加えて色よくする。
- ④ 皮をむいて切ったオレンジ、1cmに輪切りしたバナナ、皮をむいて1/8にしたキウイフルーツとブルーベリーを用意する。
- ⑤ 皿に③と④を飾り、ホイップクリームを飾り、はちみつをかけ、ミントを飾る。

飲み込む力や  
かむ力が弱い方が  
食べる場合は  
パンを浸しすぎない  
ことでやわらかく  
仕上がります

小児  
成人・高齢者  
COPD

## COPD患者が元気に過ごすための食事のヒント

### COPD患者はなぜやせやすい？

COPDの方は、呼吸に多くのエネルギーを使うため、食べているのにやせてしまうという方が少なくありません。

呼吸だけでも、普通の人は50〜60kcalを消費しますが、COPDの方の場合、その10倍前後のエネルギーが消費されます。

エネルギー摂取量が少ないと、体は脂肪や筋肉を分解してエネルギーを補おうとするため、どんどんやせてしまいます。

例えば、毎日700kcalが不足していると、平均的な代謝量の計算では10日で体重が1kg落ちてしまうこととなります。COPDの患者さんは、体重が減ると、治療の効果や回復に影響することがあります。このため、適切な栄養管理が非常に重要とされており、体重維持や栄養状態の改善が、生活

栄養補給療法～十分な栄養量の摂取が困難な方へ～

栄養補助食品	エネルギー	糖質/脂質/たんぱく質	味の種類
テルミールミニ (125ml)	200kcal	51%/34%/15%	コーヒー、麦茶、バナナ、コンスープ
メイバランスミニ (125ml)	200kcal	51%/34%/15%	コーヒー、キャラメル、ヨーグルト、いちご、バナナ、抹茶、とうもろこし、チョコレート
笑顔倶楽部® (125ml)	200kcal	53%/31%/16%	甘夏、バナナ、コーヒー、いちご、マンゴー、ココア、紅茶
エンジョイ climeal® (125ml)	200kcal	60%/25%/15%	プレーン、いちご、コーヒー、あずき、バナナ、コンスープ
リカバリー® (200ml)	200kcal	49.2%/33.8%/16%	バナナ、コーヒー、きなこ、マンゴー、ミルクティ

環境再生保全機構 HPの表をもとに作成



COPDの方は、筋肉が分解されてエネルギーに使用されるため、筋肉を守る

食品など手軽に栄養素が摂れるものを活用するのも効果的です。

COPDの方は食事量が少ないと、筋肉や脂肪が分解され、エネルギーの質や健康を長く保つための大切なポイントと考えられています。

### エネルギーとたんぱく質をうまく取り入れるには？

COPDの方は食事量が少ないと、筋肉や脂肪が分解され、エネルギー

ギーに使われやすくなることから、たんぱく質や脂肪の摂取も欠かせません。

トーストはただ焼くだけでなく、卵やバターを使ったフレンチトーストにして、生クリームやちみつを添えることで、エネルギーとたんぱく質がしっかり補えます。

食欲がないときには、栄養補助

る栄養素も意識して摂ることが大切です。そのひとつが、分岐鎖アミノ酸(BCAA)で、筋肉のエネルギー源になったり、合成を促したりする働きがあります。

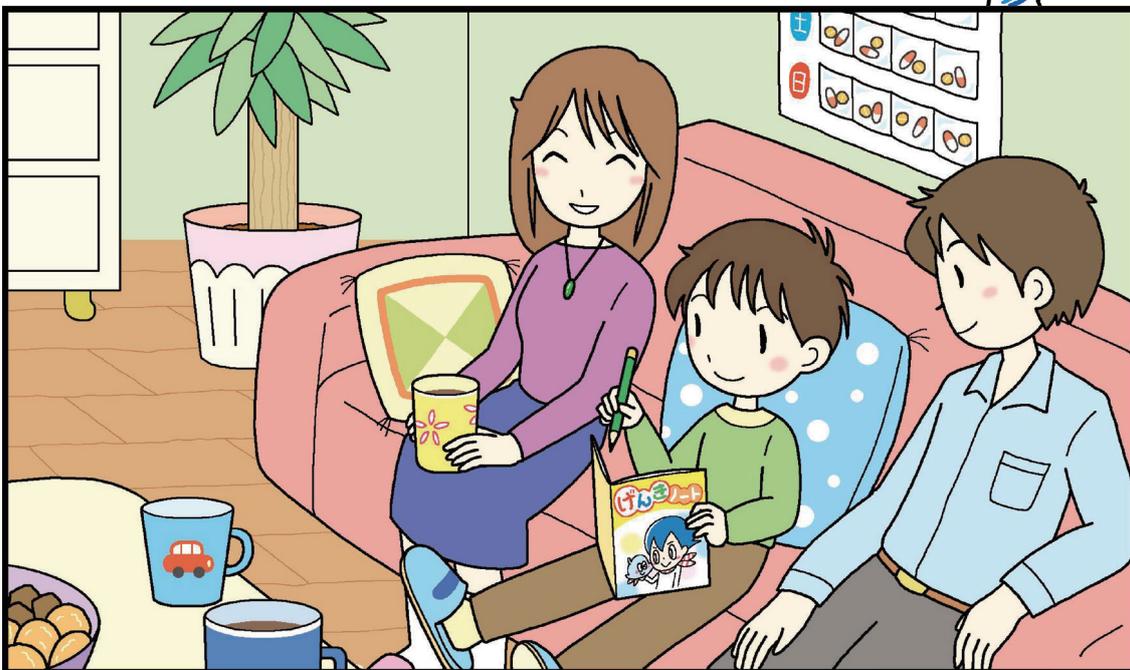
分岐鎖アミノ酸は体内では作れないため、食事や栄養補助食品から摂る必要があります。分岐鎖アミノ酸が多いのがマグロです。他にタイ、赤身肉、鶏肉ならササミや胸肉などがあります。これらを意識して食事に取り入れることで、筋肉の維持や体力の回復につながります。

### 田中弥生先生からのメッセージ

- COPD患者さんは体重を維持することが重要です。浅い呼吸が続くと、横隔膜が広がって胃を押し、少しの食事でもお腹いっぱいと感じやすくなります。そのため、食べる量が減ってしまうこともあります。そんな場合は、量が多く見えると食べる気が失せてしまうため、料理をする際に、コンパクトにまとめて量を少なく見せる工夫が重要です。適正体重を知り、しっかり食べて、体重を落とさないように心がけてください。

# ぜん息 まちがい探し

じょうげ え かしょ  
 上下の絵にはちがいが10カ所あります。どこがちがっているでしょうか。  
 いんさつ  
 印刷のヨゴレやカスレはちがいではありません。



まちがい探し制作 / ニコリ

エルカ こむ  
**ERCAのHPには子ども向けのコンテンツもあります！**

自分で毎日の体の様子を記録できるぜん息日記「まいにちげんきノート」や、ぜん息を治すために知っておいてほしいことを学ぶことができる「ぜんそく学習帳」も活用して、「発作ゼロ」作戦を成功させよう！

まいにち  
 げんきノート ▶



ぜんそく  
 学習帳 ▶



こたえは  
 25ページに  
 あるよ！





表1 咳の分類別 主な病気と特徴

	主な病気	特徴
急性	感冒（風邪）	終日続く咳 たん 1週間程度で改善することが多い 咳に先行して鼻汁・くしゃみ・鼻づまり 発熱
	マイコプラズマ肺炎 百日咳（成人） 百日咳（小児）	持続的な乾いた咳、発熱、のどの痛み、鼻症状は少ない 持続的な咳 小児ほどの特徴的な症状はない 発作性の咳込み 吸気性笛声 咳込み後の嘔吐 無呼吸 チアノーゼ
遷延性	咳ぜん息	持続的な乾いた咳 夜間～早朝や季節の変わり目に悪化 ぜん鳴なし
	ぜん息	咳 たん ぜん鳴・呼吸困難あり 夜間～早朝や季節の変わり目に悪化
	COPD	たんが多い 運動すると息切れする
	副鼻腔気管支症候群 胃食道逆流症	慢性副鼻腔炎と診断されている、あるいはかかったことがある たんが多い 胸焼けがする 会話・食後・起床直後などに咳が出る
慢性		

出典：「咳嗽・喀痰の診療ガイドライン第2版2025」などをもとに作成

場合、外に出そうとして起こりま  
す。気道のセンサーが異物を感じ  
して、脳幹にある咳中枢に情報を  
伝えます。咳中枢は異物を排出す

るよう指令を出し咳が出ます。こ  
れは脳幹の反射として引き起こさ  
れ意識がなくても出る咳です。  
2つめは、気道からの情報がな

くても出る咳  
です。咳は出  
そうと思えば  
出せますし、  
ある程度、我  
慢できます。  
これには大  
脳などが関与  
しており随意  
的咳嗽と呼ば  
れ、心因性の  
咳はこの仕組  
みです。  
3つめは、  
気道への何ら  
かの刺激によ  
って、のど  
にイガイガ感  
を覚え、その  
後「咳をした  
い」「咳が出そ  
う」な感覚が  
生まれ、出る

### 持続期間によって 3つに分類

咳は、病気に関係する咳は、この  
仕組みとされています。不快なイ  
ガイガ感を和らげるため、自発的  
に咳を出すこともあります。

咳にはたんの有無による分類  
と、持続期間による分類などがあ  
ります。たんを伴わないか少量の  
咳を乾性咳嗽といひ、咳ぜん息な  
どによる咳です。たんが出る咳は  
湿性咳嗽と呼ばれ、呼吸器感染症  
やぜん息、COPDなどで多いで  
す。  
咳は続く期間によって、3週間  
未満を急性咳嗽、3週間以上8週  
間未満を遷延性咳嗽、8週間以上  
の慢性咳嗽に分類されます。急性  
咳嗽は風邪などの感染症で多く見  
られます。咳の続く期間が長くな  
るにつれ、感染症が原因の割合は  
減っていく傾向が見られます。そ  
のほかにも、鼻の奥にある副鼻腔  
と気管支に炎症が起きて湿った咳  
が出る副鼻腔気管支症候群や、逆  
流した胃酸などが食道下部にある

### たんはもともと 下気道を保護する分泌物

咳受容体を刺激して乾いた咳が出  
る胃食道逆流症などがあります。

たんは下気道（のどの奥にある  
声帯から肺までの空気の通り道）  
から気道の外に排出された分泌物  
の総称で、専門的には喀痰と呼ば  
れます。口から飲み込んだ食べ物  
は、最終的に便として肛門から排  
泄されます。一方、吸った空気は気  
道から肺に取り込まれますが肺に  
出口はないので、気道を通じて口  
や鼻から体外に吐き出さなければ  
なりません。呼吸の際に気道や肺  
に侵入した異物や細菌などを絡め  
とって体外に出す役割が、たん  
です。  
たんのもととなる分泌物は1日  
に約100ミリリットルつくら  
れ、下気道を覆って保護していま  
す。2層に分かれていて、空気に接  
する上側はムチンという糖タンパ  
ク質が主成分の粘り気のある粘液  
で、下側はサラサラしています。こ  
の粘液層は気道表面にある線毛に

小児 成人・高齢者 COPD

## 外観で3つに分類

よって、つねに肺からのどの方向に移動し、気道に侵入した異物を絡めとって外部に排出します。その移動速度は1分間に約1センチといわれています。気道分泌物は、呼吸に伴う蒸発や再吸収によって大きく減少し、声門まで達する量は1日約10ミリリットルです。通常は気づかないうちに飲み込んでしまっています。

しかし、感染症や呼吸器の病気になる、下気道でつくられる分泌物が増えて、線毛運動により外部に排出できる量を超えた分が気道内にたまってしまいます。この過剰な分泌物が気道にある咳センサーを刺激して、咳によって外部に排出され、たんになるのです。

たんは外観から粘性、漿液性、膿性の3つに大きく分けられます。たんの原因になる病気は多く、同じ病気であっても、たんの見かけは患者によって違うこともあります。ただし、ある程度は見かけで病態を予測することが可能です。

一般的に粘性のたんは、気管支炎、COPD、ぜん息で多くみられます。サラサラとした漿液性のたんは、肺水腫などでみられます。粘性と漿液性のたんは、透明や白色が多いです。膿性のたんは、細菌による気道感染が原因であることが多く、COPDやぜん息の増悪でも見られます。

# ぜん息、COPDの咳・たんとどう付き合おう？

## 気道の炎症と過敏が原因

咳が8週間以上続く慢性咳嗽の原因として多いのが、ぜん息、咳ぜん息

ん息、COPDです。それぞれの咳にはどのような特徴があるのでしょうか。

ぜん息では気道に慢性的な炎症

が起き、過敏になっているため、わずかな刺激でも反応して咳やたんが出ます。夜間や早朝に咳やたんが増えることや、息苦しくなることが特徴です。呼吸のたびに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音がすることがあり、ぜん息と呼ばれます。炎症によって気管支周囲の筋肉(平滑筋)の収縮や気道のむくみ、分泌物の増加が生じることで気道が狭くなり、呼吸の際に狭くなった気道を空気が通過するため雑音が出るのです。ぜん息では息を吐くときに多いです。

咳ぜん息は咳を唯一の症状とするぜん息の一つとされており、たんがほとんど出ない乾いた咳が続きます。気道が過敏になっていることや、夜間や早朝に咳が悪化することは典型的なぜん息と似ています。しかし、典型的なぜん息特有のぜん息鳴や、息苦しさはありません。しかし、治療しないと、典型的なぜん息になる確率が高くなるので注意が必要です。

COPDの咳の特徴は、長引くこととたんを伴うことです。たば

この煙などの有害物質は肺や気管支を傷つけ慢性的な炎症を起し、たんを外に出す線毛も傷付きます。そのため、たんを排出する機能が弱まります。さらに、たばこの煙はたんの成分である粘液を作る細胞を増やしてしまうので増えた分泌物をたんとして出そうとして咳も増えてしまいます。

## 咳・たんは増悪の指標に

増悪とは症状が急に悪化することで、ぜん息では発作と呼ばれていました。ぜん息、COPDともウイルスや細菌による気道感染症が原因になることが多く、ぜん息ではダニやハウスダストなど、アレルギーを起こすアレルゲンや寒暖差も原因になります。

増悪の目安が咳の回数や、たんの性状や量の変化です。ぜん息の急性増悪では、気管支平滑筋が通常よりさらに収縮し気道が狭くなり、息苦しさが強くなります。また咳やたんが出やすくなり回数が増えます。

COPDの増悪では、咳の回数

とたんの量が増え、たんの粘り気も強くなります。もともと気道の細胞が傷ついているため細菌感染を受けやすく、たんの色が黄色や緑色になることもあります。

### 粘液栓って何？

ＣＯＰＤやぜん息の患者さんでは、炎症により気管支の細胞から粘り気の強い粘液が分泌されやすくなり、その結果、たんの切れが悪くなり、たんの量が増えます。さらに、分泌された粘液の粘り気が強く量も多いと、たんとして吐き出すことができず、気道で固まって粘液栓になり気管支をふさいでしまいます。最近の研究では、ＣＯＰＤの患者さんで粘液栓があると、死亡率や肺がんの発症リスクを高めるというデータが示されています。

粘液栓は長期間続くやっかいな病態ですが、ぜん息患者さんについては、生物学的製剤の治療効果が期待されています。ＣＯＰＤの患者さんについては、吸入抗コリン薬、喀痰調整薬、マクロライド系

抗菌薬の組み合わせによる有効性が検討されています。

### 咳は水を飲むと収まることも

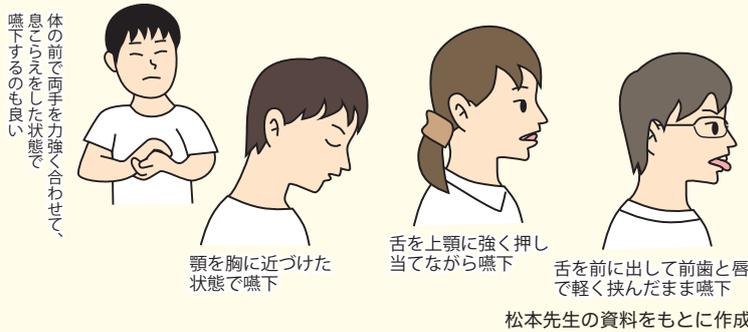
ぜん息やＣＯＰＤなどの患者さんが咳やたんと上手に付き合ったために重要なことは、原因となっている病気あるいは、元々の病気を悪化させないように、きちんと治療を続けることです。また、咳やたんを増やす風邪や気管支炎、肺炎などの感染症にかからないようにすること、ワクチン（インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌、RSウイルス）を接種すること、アレルギーや寒暖差などを避けることも大切です。

一方、コンサート会場や混雑した列車内など咳をしづらい状況で、「咳を止みたい」と感じたときには、咳を止めるための自分に合った対処法をみつけて、それを実行するとよいでしょう。具体的には、咳をしたくなったら、水分を一口少し飲む、一口多量に飲む、連続して飲む、水分がなければ唾液を飲

む、などです。飲むときにはいつもより、のどに力が入るような感覚で飲み込むのがよいとされています（イラスト2）。このほか、氷をなめる、ミント味以外のノンシュガーの飴をなめる、口をすぼめて呼吸をする、などが効果的とされています。

通常は、たんを伴う咳は、止めない方がよいのです。異物を排出し

### イラスト2 咳をコントロールするには



て、気道をきれいにしていると考えられるからです。しかし、咳は体への負担が大きいいため、苦しい咳が続くようでしたら主治医に相談してください。

### たんは水分補給で出しやすく

たんを出しやすくするには、こまめな水分補給が重要です。水分が不足すると、たんは粘り気が強くなり出にくくなります。室内の乾燥も、たんの水分を減らすので加湿器も有効です。

入浴により、リラックス効果で呼吸筋の緊張が低下して、呼吸がしやすくなったり、また気道の加湿効果で線毛が運動しやすくなったりする効果が期待されます。入浴で体を温めると気道がゆるみ、線毛運動が改善するうえ加湿効果もあります。

また、深呼吸や腹式呼吸を行うと、肺や気道が膨らみ、気道の分泌物が移動しやすくなります。軽い運動やストレッチも体を動かすことで肺が広がり、呼吸をするため

小児 成人・高齢者

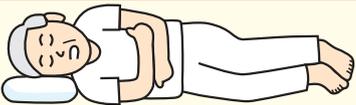
COPD

### イラスト3 上手なたんの出し方は



動画はこちら▲

- ① 横向きに寝て、手を脇の下のおきまます
 
- ② 鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり息を吐いて、深呼吸します
 

**ポイント**  
 もう吸えないところまで胸いっぱい吸ってから、ゆっくりと吐きましょう  
 息を吸ったときに、胸が横に広がっていることを確認します
- ③ ②の姿勢で休み、たんが上がってくるのを待ちます
 

たんが上がってきそうになったら、深呼吸を繰り返します
- ④ 大きく息を吸って、勢いよく「ハーッ！ハーッ！」と口から息を吐きます
 

大きく広げた両手を脇の下に置き、息を吐くときに押さえます
- ⑤ 大きく息を吸って「ゴホン！」と咳をします
 

**ポイント** 咳は3回まで。それ以上おこなうと疲れます

※排たんは疲れやすいです。1日2～3回、1回20分以内にとどめましょう  
 ※疲れないように、続けておこなわず、間に休みをとりましょう  
 ※外出前や就寝前など、時間を決めて日常生活の中で規則的におこなしましょう

環境再生保全機構 HPをもとに作成

の筋肉の動きもよくなります。そして、何より有効なのは禁煙です。受動喫煙を含め、たばこはたんを増やす最大の原因。禁煙はとても重要です。

上手にたんを出す方法をイラスト3で示しています。動画も公開していますので、参考にしてください。

たんは人体の防御機能でもある

ので、透明〜白で、切れがよく、生活に支障のない程度であれば、あまり心配はいりません。たんは気道の調子のバロメーターともいえます。飲み込まないで、ティッシュに出して観察してみましょう。色（透明・白・黄・緑）、粘り気、量をチェックし、量が増える、粘りが強くなる、黄色・緑色になる場合は、早めに主治医に相談してください。

### 咳過敏症には新薬も

ぜん息やCOPDの患者さんはきちんと治療していても咳が続くこともあります。繰り返す咳によつて気道の感受性がさらに高まり過敏に反応してしまう咳過敏症を併発しているかもしれません。

改訂された「咳嗽・喀痰の診療ガイドライン第2版2025」では、咳過敏症の治療の重要性が指摘されました。副作用の多い従来の中枢神経に働く咳止めではなく、末梢神経に働きかける選択的P2X3受容体拮抗薬「ゲーフアピキサント（商品名リフヌア®）」の服用を検討することが初めて盛り込まれました。

この薬は、感覚神経の末端に存在し咳を引き起こすP2X3受容体の働きを邪魔することで、咳を

抑える新タイプの薬です。しつこい咳で困っている方は主治医に相談してください。

一方、喀痰調整薬と呼ばれるたんの治療薬（通称去痰薬）には、たんのもとになる気道粘液の産生を抑える薬（商品名クリアナル®、スペリア®）と、粘液を分解してたんの粘り気を弱める薬（商品名ムコフィリン®、チスタニン®）、粘液の成分を正常化する薬（商品名ムコダイン®）あるいは線毛運動を活発にし、気道表面の粘液層をスライドしやすくする肺表面活性物質の分泌を促進する薬（商品名ムコソルバン®）などがあり、たんを出しやすくします。

基本的には1剤で服用を開始し、効果が乏しい場合は他に変更する、あるいは組み合わせを使う場合もあります。

## 小児の咳 多くは呼吸器感染症

小児の咳も成人と同様に、期間によつて急性咳嗽、遷延性咳嗽、慢

性咳嗽に分けられます。持続期間が3週間以内の急性咳嗽では、多

くが呼吸器感染症によるもので、2週間で9割以上が軽快するとされています。持続期間が長引くにつれて百日咳や肺炎マイコプラズマのほか、感染症でない疾患が原因の咳が増えていきます。気になる咳が長く続くようでしたら、かかりつけ医を受診することをおすすめします。また、受動喫煙の影響で咳が出ることに保護者は気をつけなければなりません。

激しい咳は百日咳かも

2025年に年間の累積感染者が8万8000人を超え、これまでの最多となった百日咳は乳児・小児に多い病気で、感染者の咳やくしゃみなどの飛沫に含まれる百日咳菌の感染で発症します。

風邪のような症状が始まり、熱はあまり出ません。その後、連続して続く強い咳込みが起るようになります。乳幼児では、咳の合間に息を吸うときに「ヒュー」という笛のような音(笛声)が聞こえることがあります。

新生児や乳児では、十分に咳が

できずに無呼吸になることや、呼吸ができなくなると顔色が紫になる(チアノーゼ)ことがあります。重症化して命に関わることもありますので、咳が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診してください。

百日咳は大人もかかります。咳は続くものの激しくなく、ただの風邪だと油断しているうちに、周囲の人につつしてしまっておそれがあります。

予防にはワクチンが効果的です。現在は生後2カ月から5種混合ワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、ヒブ感染症)が無料の定期接種として導入されています。妊婦さんや乳児に接する機会のある大人は、有料の任意接種を受けるのも、ひとつの方法でしょう。

たんは鼻水のこと

小児のたんは、成人のたんと同じ気や固形成分の割合などで明確な違いは、はっきりしていません。小児では鼻汁がそのまま、のどに

流れ落ちる後鼻漏であることも多く、たんの区別が難しいことがあります。鼻汁が多いときは、たんのように見える鼻水である可能性があります。

また、呼吸器や全身性疾患、神経筋疾患のある乳幼児で、粘り気の強いたんが大量に出る場合には、換気障害や窒息のリスクがあることに注意が必要です。



近畿大学医学部  
呼吸器・アレルギー内科学教室  
主任教授

松本 久子 先生

読者へのメッセージ

体の防御反応とはいえ咳は不快な症状です。体の負担も大きく、慢性的に咳が出る方は仕事の効率が約30%も落ちるとい海外のデータもあるほどです。QOLの低下を招くうえ、咳が心配で映画やコンサートに行きづらいた考える方も少なくありません。長引く咳には、ぜん息やCOPDだけでなく、肺がんなど重大な病気が隠れていることもあります。「咳だけだから大丈夫」などと我慢せず、医療機関を受診して「咳で困っている」と訴えてください。

1990年京都大学医学部医学科卒業。同大大学院医学研究科呼吸器内科学講師、准教授などを経て、2021年から現職。25年から日本学術振興会主任研究員を兼ねる。



横浜市立大学医学部長  
大学院医学研究科呼吸器病学  
主任教授

金子 猛 先生

読者へのメッセージ

たんがない状態が理想ですが、十分な治療を行ってもたんの症状が続くことが少なくありません。たんには、気道に吸い込んだ異物を絡めとって外へ出すことで、気道や肺を守る重要な働きがあります。そのため、透明～白色で切れがよいたんであれば、ある程度出ていても心配はいりません。たんは、「気道や肺の状態を映す鏡」です。日々の変化を観察することで、気道の状態の変化に早く気づくことができます。たんとうまく付き合うことが大切です。

1986年山形大学医学部医学科卒業。横浜市立大学大学院医学研究科病態免疫制御内科学准教授、同大学附属市民総合医療センター副病院長、呼吸器内科教授などを経て、2014年から大学院医学研究科呼吸器病学主任教授、2024年日本呼吸器学会学術講演会会長。

小児 成人・高齢者 COPD

# 薬との付き合い方 ～保管からゴミ捨てまで～



「薬を、つい飲み忘れてしまう」「飲みきれなかった薬は…」そんな経験をしたり、疑問を持ったりしたことはありませんか。薬はあなたの体を守る大切なパートナーです。しかし、保管の仕方や飲み方に気をつけないと、予期せぬ体調の変化につながることもあります。

近年は、注射器や酸素吸入のチューブなど、医療器具の“ゴミの捨て方”も悩みの種です。薬との付き合い方を基本から見直してみませんか？小児アレルギーエドゥケーターとアレルギー疾患療養指導士の資格を持つ、管理薬剤師の上荷裕広(うわに ゆきひろ)先生に薬との付き合い方を伺いました。



## 薬を上手に使って 日常生活の質の向上を

ぜん息・COPD患者にとって薬を上手に使うことは大事です。ぜん息症状が出ていると日常生活に支障をきたしますし、子どもの成長・発育にも影響を及ぼします。しっかりと薬で治療すれば、症状をコントロールできるようになります。

COPDに関しては、長い時間をかけて向き合っていく病気だということを認識していただきたいです。しっかりと薬で治療して今の状態を一日でも長く続けるようにしましょう。

### 薬の保管で 気をつけたいポイント

薬を管理保管するうえで、気をつけたいのは温度と湿気です。日が当たらない、湿気のない場所に保管することが基本です。生活の中で目に付くところで、湿気を遮断できる状態で保管してください。夏はクーラーのある部屋で目のつくところに置いておきましょう。

ぜん息・COPDはどちらも呼吸にかかわる病気です。「息をする」ということは生きていくうえで一番大切なことです。ちょっと症状が改善したということでも薬をやめてしまうと、またぶりかえしてしまいます。生活の質を保つためにも、薬を継続する必要があります。

### 飲み忘れた! どうする?

薬の飲み忘れは、どうしたら防げるのでしょうか。子どものぜん息では、寝る前に服用する薬を処方されることが多いですが、「飲み忘れたまま寝てしまった」ということがよくあります。飲み忘れ防止のためには、歯みがきをしたあとに飲むなど、服薬のタイミングを生活の中に習慣づけることが大事です。

飲み忘れた時の対応ですが、1日1回の薬なら、どのタイミングで気づいたかによって変わります。例えば、夜の薬を飲み忘れたことを翌朝気づいたとしましょう。その日の夜まで飲まないの間隔が

空いてしまうので朝に飲むように  
します。そして、次の日は昼に、  
その次の日は夜に飲む——という  
ように、少しずつずらして元のタ  
イミングに戻す方法もあります。

1日3回の薬でしたら、気づい  
たらすぐ飲むのが鉄則です。昼の  
薬を飲み忘れる方も多くいます。  
その場合は、夕方に気づいたらす  
ぐに飲んで、それから4時間、で  
きれば6時間ぐらい  
空けて夜の薬を飲み  
ましょう。ただし、  
薬の内容と服用回  
数、間隔により対応  
の仕方が変わって  
るので、いつ飲ん  
だらよいか迷った場合  
は医師や薬剤師に相  
談してください。

## 薬との付き合い方セルフチェック

- 服用中の薬について
  - ・薬の保管場所を決め、湿気や直射日光を避けて管理している
  - ・定期的(月1回など)に薬の使用期限や状態を確認している
  - ・飲み忘れ防止のためにカレンダーやアラーム、ピルケースなどで工夫している
  - ・複数の薬を飲むときは、飲み合わせやタイミングに注意している
  - ・薬を受け取る際に、服用方法や注意点を必ず確認している
  - ・同じ症状でも、以前処方された薬を自己判断で使わないようにしている
- 医師や薬剤師への相談
  - ・処方薬・市販薬を併用する前に、医師や薬剤師に相談している
  - ・体調の変化や副作用が気になったときは、医師や薬剤師に相談している
  - ・飲み忘れがあった時に医師や薬剤師に相談している
- 薬の処分
  - ・使わなくなった薬や期限切れの薬は、薬局や自治体の方法に従って処分している
- 災害への備え
  - ・外出時や災害時のために、必要な薬を携帯・備蓄する工夫をしている

また、複数の薬を服用する場合、飲み忘れを防ぐために一包化という方法があります。朝の薬、昼の薬、夜の薬をひとまとめにします。ただし、口の中で溶けるような錠剤など一部の薬は分包すると湿気を帯びやすくなることがあるので、

飲みづらくて無意識に避けている場合  
単なる飲み忘れではなく、飲みづらくて無意識に避けている場合

### 飲みづらくて無意識に避けている場合

薬剤師とよく相談してください。  
自分で管理するのが難しいという方は家族や薬剤師に協力してもらいましょう。

単なる飲み忘れではなく、飲みづらくて無意識に避けている場合

は注意が必要です。必ず医師に相談しましょう。医師は「きちんと服用している前提」で治療を進めています。飲まないまま薬がたまると、治療がうまくいかず悪循環になります。別の薬に変えてもらうこともできるので、自己判断せず、早めに医師や薬剤師に相談することが大切です。

## 注意すべき薬の使い方

### ぜん息・COPDの患者さんが使う薬の注意点

- ⚠ **テオフィリン薬**  
カフェインと構造が似ているため、テオフィリン薬を使っている人がコーヒーや紅茶、市販の風邪薬などカフェインが入っているものを多量に摂取すると、**頭痛などの副作用**が出るリスクがあります。
- ⚠ **抗アレルギー剤(抗ヒスタミン薬)**  
抗アレルギー薬として処方される多くの薬は市販の風邪薬や鼻炎薬と成分がかぶっているので、効果が強まり**眠気を誘発する可能性があります**。運転される方は特に注意しましょう。
- ⚠ **LAMA(長時間作用型抗コリン薬)**  
LAMAを含む吸入薬が目に入ると、緑内障の患者は眼圧が急激に上昇し、緑内障発作を起こすおそれがあります。吸入する際は注意をしましょう。

### 特に注意が必要で原則避けた方がいい薬

- ⚠ **アスピリン解熱剤**  
アスピリンによって誘発される「アスピリンぜん息」があります。アスピリンぜん息と診断された場合は、市販の非ステロイド性解熱鎮痛薬は使わず、**アセトアミノフェン配合の解熱剤**を使用してください。
- ⚠ **βブロッカー(狭心症の薬など)**  
高血圧や狭心症の治療に使われる薬ですが、まれに気管支を収縮する作用を示すことがあるので、**ぜん息やCOPDの患者には原則禁忌**です。

## 薬や器具の捨て方ガイド

飲み残した薬や使い終わった吸入薬、注射器などの医療用器具はどのように処分すればよいのでしょうか。ゴミの捨て方ガイドを紹介します。

### 飲み残しの薬

万一の誤用などを考慮して、シートから出してつぶして捨てるか、溶かして流します。シートに入った薬をそのままの状態家庭ゴミに出すのは避けましょう。



### PTPシート

多くの場合は可燃ゴミで処分できますが、シートはプラスチックとアルミでできているので、自治体の分別方法に従ってください。



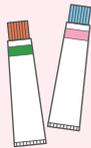
### 吸入薬

エアゾール缶の場合、中の薬剤を必ず使い切ってください。ケースはプラスチックゴミですので、それぞれ自治体の分別方法に従って廃棄します。



### 塗り薬

軟膏やクリームはキャップがプラスチックで本体が金属になっているものが多いので必ず分別して処分してください。



### 注射器

医療機関に戻すのが原則です。医療機関が医療廃棄物として処分します。使い終わったらキャップをして専用回収箱に入れてください。一般家庭ゴミとして捨てるのは絶対にやめてください。



## 薬の使用期限は？

薬の使用期限はメーカーが品質管理の試験をして決めます。

内服薬の期限はPTPシートには書いておらず、外箱にしか記載がないため、気になる場合は調剤されたタイミングで確認をしてください。

ください。

吸入薬、点鼻薬については、期限が書いてあるものもあります。ただし、あくまで「未開封」の状態ということを知っておいてください。カートリッジ型の薬も差し込んでしまうと、期限が短くなってしまいます。期限が切れた

薬については必ず処分してください。

## 「お薬手帳」の活用を

お薬手帳は、これまでに処方された薬の記録や、アレルギー、副作用の履歴などを一元的に管理する「薬の履歴書」です。どういう薬で何が起きたかを残しておく、過去に副作用を起こした薬を出されるリスクが少なくなりま

## 災害時のお薬、どうする？

災害に備えるため、常に7～10日間分の薬の備蓄をしましょう。ずっと置いておくと古くなりますから、新しい薬が処方されたら、それを取り換えるローリングストックがおすすめです。定期受診日を早めに設定し、医師と相談の上、調整するとよいでしょう。



## 読者へのメッセージ

### かかりつけ薬剤師に何でも相談を

薬の服用を長期に続けていく場合、飲み忘れはどうしても出てきます。そこは遠慮なく薬剤師に相談してください。また、長年治療をしていくと、「この薬をずっと服用し続けていいのかな」といった不安が出てくると思います。そういう時にも気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師」を見つけてもらいたいです。また、お子さんの服薬のモチベーションを上げるためにはただ「薬を飲みなさい」と言うのではなく、病気のことを説明して「自分で病気を治すんだ」という意欲を持ってもらう必要があります。ERCAが作成している「まいにちげんきノート」なども活用しながら、「将来元気になるために薬を使うんだ」というような目標を立ててあげると続けやすいと思います。



すずらん調剤薬局  
管理薬剤師

### 上荷 裕広 先生

1985年京都薬科大学卒業。製薬会社勤務を経て、95年にすずらん調剤薬局（三重県亀山市）を開局。日本小児臨床アレルギー学会理事。



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

高齢期や、寝たきりになったときにはどのようなぜん息治療が推奨されますか。

(65歳・男性)

**A 高齢期でも今の第一選択薬は吸入ステロイド配合薬による吸入療法です**

高齢期になると、吸入器による治療の際の吸気不足がみられます。特にドライパウダー吸入では吸う力(吸気力)が必要です。吸っているつもりにならないように医療者に確認してもらいましょう。吸入器は加圧噴霧型吸入器(スプレータイプ)もありますので、医師と相談しましょう。加圧噴霧型ではボタンを押せなかったり、吸気のタイミングが合わず口から漏れたりしている方をお見受けします。このようなときは、補助器具を付けたり、

スパーサーを間にしたりして吸いましょう。寝たきりの場合は更に吸気力は衰えます。加圧噴霧型で介助者の方に押し立てられて吸う方もおられますが難しい状況ですので、吸気力が衰えたら、内服薬による組み合わせを行います。薬の飲み込みがうまくいかない場合は貼付薬で様子を見ます。ぜん息症状が悪化した場合は、元気なときでも同じでレスキューのための薬剤を使用します。

社会福祉法人あそか会 あそか病院長・昭和医科大学名誉教授 田中 一正先生

Q2

ぜん息患者にとって最適な布団の選び方を教えてください。

(57歳・女性)

**A アレルゲンを減らし、洗濯しやすい材質のものがおすすめです**

日々の生活の中で、体力を回復するためにも睡眠は大事な時間です。有意義な時間にするためにも、布団の選び方は大切です。アレルゲンとなるホコリやダニを減らす材質や、洗濯しやすい材質を選びましょう。具体的には、化繊や綿、枕はパイプ枕などがよいです。布団類には高密度繊維のダニ加工が施されたカバーやシーツの使用が推奨されています。高密度繊維の防ダニシーツ・カバーは、ダニの侵入を防ぎ、掃除機がけの効果が高まり、洗

濯が容易なので効果と手間の両方に優れています。また、お手入れも非常に大切です。必ずシーツ・カバーをかけ、週に1回の洗濯をおすすめします。乾燥も大切です。日光干しは湿度の少ない時間帯に、裏表まんべんなく行います。干すのが難しい場合や、ダニを死滅させるためには布団乾燥機の利用も有効です。乾燥させた後は、布団の両面を、室内掃除の時と同じように1㎡あたり20~30秒かけて掃除機をかける事をおすすめします。

川崎市健康福祉局保健医療政策部 環境保健・アレルギー疾患対策課 川本 一代さん

読者Q&A コーナーでは皆様からのご意見をお待ちしています!

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、ご意見をお待ちしています!

はがき・封書

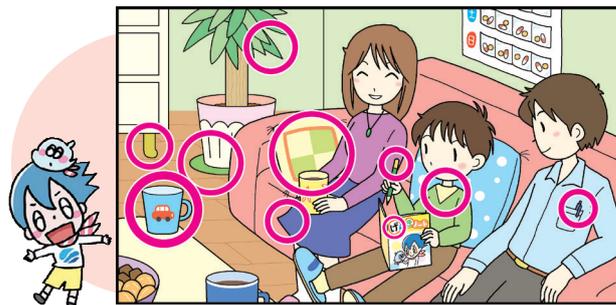
〒100-8788 東京都千代田区一ツ橋1-1-1  
株式会社毎日新聞社内「すこやかライフ」編集事務局  
NO.60 アンケート係(2026年5月31日まで)

WEB版 すこやかライフアンケートフォーム

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



ぜん息 まちがい探しのこたえ



## すこやかInformation



### 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。

いつでも  
どこでも  
見れるね



感染症と呼吸器疾患  
＜全3回＞



ぜん息やCOPDなどの呼吸器疾患を持つ人は特に気をつけたい感染症。その種類や症状、ワクチンについて解説します。



ドクターの小話WEB版  
＜随時掲載＞



すこやかライフ編集委員の先生方が、ぜん息やCOPDの患者さんが知っておきたいトピックを紹介しています。



学会最前線＜全3回＞



学会で発表された最新研究をわかりやすくみなさんにお届けします。全3回で「アレルギー」についてレポートします。



## ぜん息・COPD 電話相談室のご案内

ぜん息・COPDに関する心配ごとや悩みごとについて、電話やメールで専門医や看護師に無料で相談いただけます。

専門医による電話相談日はホームページ等でお知らせしております。

あらかじめ電話で予約をお取りいただくと、専門医相談日の予約時間に相談室からお電話いたします。

電話番号

こきゅうはい～よ  
**0120-598014**



電話相談室の  
詳細やメール  
相談はこちら  
から



受付曜日・時間

月～土曜日（年末年始、祝日を除く）  
10:00～17:00



「リウォームエコカイロ」を  
50名様にプレゼント!



寒い日に手を温めてくれる「リウォームエコカイロ」を50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。



すこやかライフを  
お届けします(年1回発行)

「すこやかライフ」定期送付希望の方は、付属のはがき、電話、FAX、WEB版すこやかライフにて受け付けています。

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

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

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



予防事業部 事業課 TEL: 044-520-9568 FAX: 044-520-2134 Mail: hoken@erca.go.jp

環境再生保全機構は、ぜん息・COPDの予防に関する冊子、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(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。