

* Total Beauty Project

季節の変わり目に要注意のキーワード ▶▶▶

気管支ぜんそく

つらい咳込みや息苦しさを伴う「気管支ぜんそく」。農・漁村よりも人口の密集する都市部での有症率が高いと言われ、かつては「文明病」と呼ばれることがありました。しかし、生活環境の変化と共に患者数は増加し、1960年代には人口の1%前後だった患者率は、2003年の調査では15歳以上の6~10%にもものぼり、現代では身近な疾患となっています。

What's 気管支ぜんそく?

気管支ぜんそくとは、気道が炎症を起こす病気のこと。咳が止まらなくなり、呼吸が苦しくなるというような発作が起きたり、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と喉が鳴ることもあります。これは、炎症によって気管が細くなるために起こる症状です。

発作を引き起こす要因は、吸い込むとアレルギー反応を引き起こすダニやホコリなどのアレルギーやタバコの煙、空気の汚れなどが挙げられます。また、季節の変わり目や急に冷え込む日は、気道が刺激されて発作が起きやすいと言われています。

こんな症状が出たら

気管支ぜんそくの可能性!

1つでも当てはまる場合は、
専門医に相談しましょう!

- ひどい咳が続く
- 咳で息切れする
- 「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と喉が鳴る
- 夜寝ている時や早朝に咳が止まらなくなる
- タバコの煙や冷たい空気に触れると、咳込んだり息苦しくなる



大人のぜんそくは 完治しにくい...

子供の頃に発症したぜんそくは、思春期に改善される場合が多いのが特徴です。しかし、大人になってから発症した場合、完治するのは全体のわずか2割程度と言われています。これは仕事や家事などで忙しく、症状を我慢してしまう人が多いことが原因の1つと言われています。



気管支ぜんそくの前段階!?

「咳ぜんそく」にも注意!!

近年、コンコンという空咳だけが長く続く『咳ぜんそく』が急増しています。放っておくと「気管支ぜんそく」になる可能性もあるので、「単なる咳」と考えず、早めに呼吸器内科を受診しましょう。



症状を和らげる 4つのポイント!

気管支ぜんそくや咳ぜんそくのつらい症状を緩和させる方法をご紹介します。

まずは、医師から処方された薬を決まった回数で服用・吸引しましょう!

1 首もとを楽にする

首もとのつまった服装は避け、肺や気道を自然と広げられるゆったりした服装を心がけましょう。



2 マスクや加湿器を使う

冷えた空気・乾燥した空気は、気道を刺激して発作の原因になるので避けましょう。



3 コーヒーやお茶を飲む

咳が出た時は気管支を広げるカフェインを含んだ飲み物を、少しずつ飲みましょう。



4 ストレスを溜めない

ストレスや疲れは症状を悪化させる原因になります。1日に少しずつでも穏やかに過ごす時間を確保しましょう。

