

いきいきゼミナール

健康
と
医療

健康と医療についてゲストに語っていただく当コーナー。
今回は「咳喘息(せきぜんそく)」についてお話を伺いました。
ゲスト/琴似駅前内科クリニック 高柳 典弘 医師

——風邪の後、いつまでも咳が続くことがあります。

咳の持続期間により、発症から3週間を「急性咳嗽(がいそう)」、3～8週間を「遷延性咳嗽」、8週間以上続く場合を「慢性咳嗽」といいます。近年特に、慢性咳嗽の罹患(りかん)者が増加しています。慢性咳嗽の3大原因として、咳喘息、アトピー咳嗽、副鼻腔気管支症候群が挙げられますが、そ

のうち、もっとも頻度の高い咳喘息について説明します。

咳喘息は8週間以上の空咳が続きますが、実際には8週間以前に医療機関を受診することが多いため、咳の症状を訴えるすべての人に対して、咳喘息を念頭においた診療が必要です。咳喘息は、気管支喘息のようにゼイゼイしたり、呼吸が苦しくなることはなく、胸部レントゲンを撮っても、

原因となるような異常所見は認められません。咳喘息は、アレルギーの関与によって気管支が過敏になり、温度の変化や話をするだけで、咳が出やすい状態になります。また、夜間から早朝にかけて悪化することが多く、秋に多く見られるなど季節性を示す場合もあります。痰(たん)はないか、あっても少量で、風邪などのウイルス感染後、寒冷刺激、

運動、喫煙などが症状を悪化させることがあります。

——診断と治療方法について教えてください。

気道の過敏性を調べる検査が



診断の参考になりますが、専門的施設以外では施行しにくいことから、通常診療において咳喘息を疑う場合、治療に有効な気管支拡張剤を試験的に使用し、

咳の改善傾向が見られれば、咳喘息と診断して差し支えないと考えられています。

治療は、先に述べた気管支拡張剤が有効ですが、これのみで症状が完全に消失する例は少なく、また、咳喘息の約30%の患者が数年のうちに気管支喘息に移行することが知られています。そのため、気管支喘息への移行を予防するためにも吸入ステロイドを早期に使用することが一般的です。また、咳が完全に消失してからも長期的に経過観察をすることが肝心です。

風邪をひいた後に咳だけ長く続く場合や、病院で風邪と診断されて薬を飲み続けても咳だけとれない場合は、専門医を訪ねることをお勧めします。

ミニコラム **体に効く生活でもっと元気になる**

「疲れ目には、適度な休息を」

パソコンやテレビゲームなど、現代人の目は酷使されています。目の疲労によって、痛みやかすみ、視力低下、充血といった症状が現れます。さらに、頭痛、肩こり、胃液の上がるむかつき、倦怠(けんたい)感など、全身の不調となって現れることもあります。

パソコンによる疲れ目の改善、予防には、適度な休息時間を取り入れることが一番です。1時間おきに休憩を取り入れ、アイピローをまぶたの上に乗せて目を休ませたり、つぼ押しや、目の体操をすると良いでしょう。モニターの位置も目から40cm以上離し、視線が下向きになるようにセットすると疲労を軽減できます。いすも体に合ったもので、背もたれがしっかりと体を支え、足は足台か床に着け、安定した姿勢で作業をします。

目に良い食べ物として、真っ先に名前が上がるのが、ブルーベリーです。青紫色の部分に含まれる色素アントシアニンが、網膜にあるロドプシンという物質の再合成を助けます。また、目の粘膜を保護し、網膜を健康に保つビタミンAは、ニンジン、カボチャ、レバー、うなぎなどに多く含まれます。目の神経の働きを助けるビタミンB11は、豚肉、納豆、タラコ、ナッツ類、うなぎなどに豊富です。

疲れ目は一晩ゆっくり休めば改善します。休んでもすっきりしない場合は、眼精疲労です。不安感、いらだち、抑うつといった自律神経の症状へ発展することもあります。この場合は、早めに眼科専門医を受診しましょう。