



RAKUWA  
lecture of health

第146回 らくわ健康教室


2013年5月16日



# わたしのゼンソクは 良くなりますか？

～ ゼンソク治療の最新情報 ～

洛和会音羽病院 呼吸器内科 部長 つちや みちこ 土谷 美知子

 発展、ともに前へ…  
洛和会ヘルスケアシステム®

## はじめに

患者さまからよく聞かれる質問と、それに対する返答です。

「私のぜんそくは、良くなりますか?」 → 「はい、良くなりますよ」

しかし、以下の質問にはこう答えなければなりません。

「私のぜんそくは治りますか?」 → 「残念ながら、治りません」

ぜんそくは、「良くする」ことはできますが、根本的に「治らない」病気です。



## ぜんそくは「体質」です

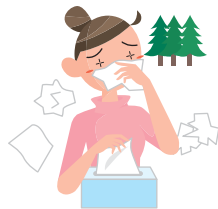
ぜんそくは、以下のような症状が特徴の「体質」です。

- 夜中や朝方に咳が出たり、ゼーゼーしたりする
- 信号を急いで渡ったとき、冷たい空気を吸ったとき、掃除をするときなどに咳が出る
- 熱もなく風邪が治ったはずなのにいつまでも咳が続く、痰が出る

また、ぜんそくになる人は、

- 花粉症がある
- 動物アレルギーがある
- 食物アレルギーがある

など、本人や家族が「アレルギー体質」であることが多いのも特徴です。



ぜんそくは、気道が「慢性炎症」を起こしている状態です。



「ぜんそく発作」を繰り返すと、  
気道粘膜が厚くなり  
ぜんそく発作が治りにくくなります。

## ぜんそくの治療

発作を起こしたときにすぐに治療をすることももちろん大事ですが、発作を起こさないように日ごろから「予防する」ことが重要です。

<ぜんそく治療の基本は「吸入薬」>

- ぜんそく発作が起こったときには、発作用の吸入薬を吸う
- ぜんそくの予防に、症状のないときでも専用の吸入薬を吸う

これらが欠かせません。



## 「ステロイド」について

ぜんそくを予防する薬には、内服薬もありますが、吸入薬が一般的です。「吸入ステロイド薬」で気道の粘膜の炎症を抑えて、発作を起こしにくくします。

しかし、ステロイドには不安を覚える人が多くおられます。確かにステロイドは強い抗炎症作用があり、長期、大量に服用すると、糖尿病や骨粗しょう症、免疫力の低下などの副作用が起こるため、「副作用の多い薬」というイメージをもたれます。しかし、吸入ステロイド薬の場合は安全です。



## 吸入ステロイド薬の長所と短所

### 吸入ステロイド薬の長所

気道にだけ薬を効かせるので、ステロイドといえども全身的な副作用が出にくいので、

- 何年間使っても副作用が蓄積しない
- 小さなお子さまや、妊婦の方も安心して使用できる
- 糖尿病や骨粗しょう症の方でも副作用の心配がない

### 吸入ステロイド薬の短所と対処法

- うまく吸えないと、効果が出にくい

対処法

吸入薬の種類を変えると  
うまく吸えることもあります。

- 吸入をした後、うがいが必要  
(口腔内カンジダ病を予防するため)

対処法

歯磨きとセットで行えば、  
うがいを忘れにくくなります。

- 発作が起こっているときに使用しても、即効性はない。吸入ステロイド薬だけではぜんそく発作が抑えきれない人もいます。

対処法

吸入ステロイド薬に別の薬  
(気管支拡張薬や抗アレルギー薬)を  
追加して治療効果を高めます。

## 気管支拡張薬の種類と作用

気管支粘膜の「 $\beta_2$ 受容体」に作用して気管支を広げる「 $\beta_2$ 刺激薬」が主流です。 $\beta_2$ 刺激薬は目的により、①発作の時に緊急的に使用する即効性の「短時間作用型」と②吸入ステロイド薬の効果を高めるために定期的に使用する「長時間作用型」の2種類に分けられます。

### ⚠ 注意すること

短時間作用型でも長時間作用型でも、 $\beta_2$ 刺激薬には「気道の炎症を抑える効果」はありま

せん。にもかかわらず、短時間作用型は即効性があるので、こればかり使ってしまう方がよくおられます。そのような治療を続けると、気道炎症は時間とともに進行するため、ぜんそく自体が良くなりにくくなります。医師の指示に従って吸入薬使用を続けてください。

最近は、定期吸入薬として使用しながら、発作のときに使っても効果のある優れものの吸入薬もあります。

## 抗アレルギー薬の作用

吸入ステロイド薬と気管支拡張薬と一緒に使っても、症状が良くならない方がおられます。そのような方は、アレルギー性鼻炎も一緒に患っておられる場合が多いことがわかっています。実際、ぜんそく患者さまの8割が「鼻炎もち」です。このような方に効果があるのが「抗アレルギー薬」です。

### 気管支拡張薬 抗アレルギー薬

- 医療用成分の入った薬を薬局で手軽に買えるようになりました。



- 病院からの処方箋が必要ですが、ぜんそくにもアレルギー性鼻炎にもよく効く抗アレルギー薬があります。

### ロイコトリエン受容体拮抗薬

- 飲み薬 (オノン、キプレス、シングレア、アコレートなど)
- 気管支拡張作用と、鼻も含めた気道の炎症を抑える作用を兼ね備えています。
- アレルギー性鼻炎のあるぜんそくや、運動誘発ぜんそく、アスピリンぜんそくにも効果があります。

ロイコトリエン受容体拮抗薬の効果は、吸入ステロイド薬の効果には及びません。  
あくまでも吸入ステロイド薬のサポーターです。

## これまで述べた方法でも 良くならない場合は

原因を取り除くことが重要です。アレルゲンが身の回りにあるためにぜんそくが良くならないことがよくあります。以下のものがアレルゲンである場合がありますので、注意してください。

- **ダニ、ハウスダスト※**
- **ペット**  
(イヌ、ネコ、ハムスター、ウサギなど)
- **職業上関わりのあるもの**  
(ゴム手袋のラテックス、小麦粉やそば粉、魚粉、塗料、金属、樹脂、酵素など)



### ※家中のダニ除去のために

- **床、畳の掃除機かけ**  
1平方メートルあたり20秒かけて、3日に1回は行う
- **寝具の掃除機かけ**  
シーツを外して、1平方メートルあたり20秒かけて、週に1回は行う
- **布団カバー、シーツの交換**  
こまめに変える。高密度繊維のものがお勧め
- **普段は手の届かない場所も、年に1回は  
大掃除をする**

そのほか、ぜんそくを起こしにくくするためには以下にも気を付ける必要があります。

- **たばこ・・・** 能動喫煙、受動喫煙いずれも発作の原因となります。また、治療薬が効きにくくなります。
- **薬・・・** アスピリンぜんそくの場合、アスピリン以外の解熱鎮痛剤でも発作を起こします。飲み薬だけでなく、シップ薬、塗り薬、点眼薬でも発作を起こす可能性があるので注意してください。



## それでもぜんそくが治らない場合は

### それでもぜんそくが治らないときには？

吸入ステロイド薬、気管支拡張薬や抗アレルギー薬を使っても、アレルゲンを除去しても、良くならない場合の治療方法として

### 抗IgE抗体の注射

という方法があります。

IgEとは、アレルゲン物質に対して  
産生される抗体です。

IgEはぜんそく症状を引き起こす  
重要な原因物質です。



## おわりに

ぜんそくは上手に付き合うことができる「体質」です。吸入ステロイド薬などの治療薬が使いこなせれば、普通の日常生活を送ることができます。ぜんそくと上手に付き合いながら活躍した世界トップクラスのアスリートもいます。(スピードスケートの清水宏保選手、サッカーのデビッド・ベッカム選手、水泳の寺川綾選手など) ぜんそくが「治らない」とお困りの方。ぜんそくは「治らなく」ても、「良くする」ことができれば、困ることはありません。ぜんそく体質と上手に付き合っていく方法を一緒に見つけていきましょう。

