

4. 気道のイメージを治療につなげる

1) 吸気の状態を治療のイメージに生かす 気道粘膜のイライラ感

炎症の症状なので、治療の中心はステロイドです。通常、鼻は点鼻薬、気管支には吸入薬といった外用を用います。湿疹や虫さされでかゆいとき、皮膚に軟膏を塗るのと同じです。ひどいときには内服や注射を使います。

胸がつまったり、グューグュー鳴る

気道狭窄のイメージです。β₂刺激薬やキサンチン系の気管支拡張剤がそれで、用途によって、吸入、テープ剤、内服を用います。

鼻づまり

気道狭窄の一種で、血管れん縮剤やステロイドの点鼻、ロイコトリエン拮抗剤を使います。

息を吸い込むと、鼻汁を吸い込みむせる

後鼻漏によるセキなので、抗ヒスタミン剤で鼻汁の分泌を抑えます。鼻汁が黄色や緑色だったり、目の奥の痛みがある場合は炎症が強く副鼻腔炎を起こしている可能性があるの

で、クラリスなどの抗生物質や、タン切りを併用すると、スムーズに治ります。

2) 呼気の状態を治療のイメージに生かす 息をはくときピーピー胸が鳴る

ぜんそくによる気道狭窄の典型症状です。この狭窄は前述の気管支拡張剤で広げます。夜間など、急に具合が悪くなったときは、即効性のあるβ₂刺激剤の吸入を発作止めとして使います。毎晩のようにこの発作が出る場合は、長時間効果のある、吸入やテープ剤が良いでしょう。

気管支が熱く息をはくと痛む

気管支の炎症なので、吸入ステロイドを気管支の内側に軟膏を塗るイメージで吸ってください。

呼気にゼロゼロとタンがからむ

気管支や肺の炎症が考えられます。ステロイド吸入の他、必要に応じてタン切りや抗生剤も使います。後鼻漏のこともあるので、気道全体を見渡しましょう。

編集後記

夏休みにパリを含むフランスへ行ってきました。今回は自転車にはほとんど乗らず、もっぱらの観光旅行です。昨年の自転車旅行と一緒にしたフランス人夫婦の案内で、友人と夫婦連れの旅でした。アルプスとは違い、本当のフランスに触れることができ、驚かされることばかりでした。150年近く前に整備されパリの旧市街地は、自動車が走る現在でも通用する見事な街作りがなされ、しかも、美しい景観を守る規制が文字通り守られており、世界遺産入りを諦めた鎌倉と違って見事な街並みを保っていました。美しく、心休まる街作りは、一朝一夕にはできるものではなく、市民一丸となって街を愛し、誇りを持っていることの証だと思いました。また、いったん街を出ると、のどかな田園風景が広がり、穀物、ブドウ、ひまわりの畑が広がっていました。少し山に入ると、斜面に広がる放牧場にはカウベルを鳴らしながら牛たちが草をはんでいます。美ヶ原で見られるような風景が、どこにでもあるのです。食に対するこだわりも格別で、何の変哲もないブラッセリーやマックのハンバーガーでさえ、自国産の小麦で作ったフランスパンや牛肉、チーズでなければ納得せず、取奪的な工業的畜産をよしとしない潔さも見られました。これは、フランスという国の持つ国土の豊かさ故でしょうが、見習うべき点も多いと感じました。

山口内科

(診療時間)

| | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|--------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| AM8:30-12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30- |
| PM3:00-7:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 2:00まで |

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船ｽﾀｼﾞｱ 1201
電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活



目次: ページ

| | |
|-----------------|---|
| 秋とぜんそく | 1 |
| 自分の気道のイメージを持とう! | 2 |
| 気道のイメージの具体例 | 3 |
| 気道のイメージを治療につなげる | 3 |
| 編集後記 | 4 |



1. 秋とぜんそく

夏の終わり頃からセキを主な症状として訴える方が増えてきます。「夏風邪かな?」、「エアコンのあたり過ぎかな?」などと言う、ご自分の感想が、セキについてなされます。風邪というのは元々の定義が曖昧なので、答えようがありませんが、夏(または秋口)の、エアコンのあたりすぎは間違っていない。

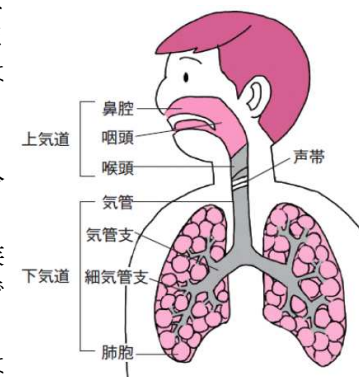
では、なぜ夏または秋口にセキをする方が多いのでしょうか?最も大きな原因は、秋口の花粉が飛び始めたことによるアレルギーです。具体的には、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの秋の雑草の花粉です。また、夏の湿気でこびりついたカビなども原因となります。そして、ホコリをまき散らすエアコン。エアコンによるセキはアレルギーだけではなく、冷気や、空気の乾燥も気管支や鼻の粘膜を刺激し、セキや、セキの原因となる鼻汁やタンの分泌を増やします。

また、秋も深まり11月頃になると気候も安定し、秋晴れが続きますが、それまでは夏の高気圧が押され気味になり、何かと天気が不順になります。また、この時期は

台風が襲来する季節でもあり、大きな気圧の変化に見舞われます。急激な温度や、気圧の変化は空気の入出口である気管支や鼻に負担をかけ、鼻づまりを伴う鼻炎、そして、ぜんそくを誘発します。

6月もぜんそくの季節ですが、7月の海の日前後にいったん皆さん落ち着きます。そして、いまごろから急にまた、鼻がむずむずするとか、タンが絡み出し、ノドや胸(気管)がイガイガしてくるようです。

ぜんそくや、アレルギー性鼻炎をお持ちの方は、この時期「風邪をひいたかな?」と、思ったら要注意です。風邪でなく、いつもの気道症状の始まりであることがほとんどなので、市販の風邪薬などで、適当に対処するのではなく、こじれる前に例年の治療に立ち戻ってください。



2. 自分の気道のイメージを持とう！

気道とは、鼻の入り口から肺までの、鼻腔、ノド（咽頭、喉頭）、気管、気管支、そしてその末梢を指します。ノドまでを上気道、声帯から下、気管以下が下気道と呼ばれます。一般に喘息は下気道、それも気管支以下の疾患と考えられています。しかし、空気はいきなり下気道へ入るわけではありません。鼻、ノドを通過して気管支へ入るので、この通り道を含めて全体を見渡して考える必要があります。そこで、ご自分の気道のイメージをつかむ簡単な方法を紹介しましょう。なお、自分でできない小さなお子さんでも、お母さんがよく観察すればだいたいイメージをつかめます。

気道のイメージを浮かべ深呼吸する

まずは大きく息を吸い込み、そしてはいてみましょう。大切なポイントは、①場所、②気流のイメージ、③炎症や分泌物、④セキのイメージです。

順に説明します。

①場所は3点観測で

鼻、ノド、気管支を空気が入っていつて、出てくる状態を自分の体で確認して下さい。

②気流のイメージ（狭窄のイメージ）

| 狭窄のイメージ | 観測地点 | 炎症のイメージ |
|-------------------------------------|------|--|
| 左右一方の鼻づまり ズーッと鳴る。 | ①鼻 | 鼻水が出る ノドへズルズル鼻汁が落ちる（後鼻漏） |
| 息をはくときフンフンする ノドのつまり | ②ノド | 鼻がヒリヒリする ノドのヒリヒリ感 タンや鼻汁の付着 ノドの腫れぼったさ 声がれ |
| 息を吸うときヒューヒューする 息を吐くときゼーゼー、ピーピー鳴る | ③気管支 | 胸がヒリヒリする タンがゼロゼロからむ |

深呼吸をするとき、空気がスムーズに出入りするかを確認します。滞り、溜まり、狭窄の有無を感じてください。

③炎症や分泌物の有無を感じる

炎症があると、ヒリヒリしたりイガイガします。また、鼻水やタンなどの分泌物があるとゴロゴロしたり、ゼロゼロする音がします。また、実際に分泌物が気道に付着している場合は、「フンフン」、「ン、ン」とか、「エツ、エツ」と、鼻、ノドや気管をバイブレーション（振動）させ、くっついていてるじゃま物を、引きはがして取り除こうとします。癖になっている人は、それが日常になっていて、気づいていないこともあります。

④セキのイメージ

セキは、タンの出ないセキをコンコンしているのか、突然ムセルようにセキが始まり、タンが出るとずっと消えるのかなどです。一日中出ているのか、時々思い出したようにセキが出るのかなども重要です。

深呼吸をしたり普段から自分の気道に意識を払うようにしていると、気道のイメージをつかむことができます。

3. 気道のイメージの具体例

①場所は3点観測で

表に、鼻、ノド、気管支の3点と、喘息の特徴である、気道の炎症と狭窄のイメージをまとめました。深呼吸をしたときに、イメージに合った症状が出ているようなら、もう少し深く自分の体の発する声に耳を傾けてみましょう。

②気流のイメージ

空気は狭い場所を流れると笛を吹くようにヒューヒュー、ピーピー、ゼーゼーといった音がします。これら、比較的乾いた音の他、分泌物を含んだ、ゼロゼロ、ズルズルと言った湿った音がする事もあります。この場合は、周囲に強めの炎症が起きている可能性があります。

また、息を吸ったときに音がするのか、はいたときに音がするのかも確認しましょう。ぜんそくでは主に、息をはいたときに狭いところを空気を通る音がします。

③炎症のイメージは違和感や分泌物で知る

炎症とは、“赤く、腫れて、熱を持って、痛むこと”です。これらの症状が3つの場所に出ているようなら、そこに炎症があると考えられます。これらの違和感は粘膜の神経で感じる痛みです。軽い方から言葉にすると、イライラ、ヒリヒリ、チリチリ、ジンジン、ズキズキという感じです。こんな言葉が思い浮かんだらそこに炎症を起こしています。タンや鼻汁などの分泌物

も、炎症の結果粘膜からしみ出てきたものです。

④セキのイメージで知る、炎症と神経反射

普通のセキは我慢できても、クシャミやむせて出るセキは我慢できません。これらは気道に突然異物が入るなど、クシャミやセキをする神経反射にスイッチが入ってしまうからです。スイッチが入ると、即座に息を強くはきだして、鼻の粘膜に付いたり気管に入った異物を吹き飛ばそうとします。これが我慢できないクシャミやセキの正体です。

これに対し、慢性的に気道が狭くなったことによるセキは、常にコンコンで、気管支を押し広げようとした結果です。また、何となく出るセキは、少し気道が狭くなっていたり、気管支に軽い炎症があつてイライラ感を覚えて出るもので、COPDなどの慢性気道狭窄や、炎症が原因です。

以上、鼻汁やタンを吸い込んで「むせて出るセキ」かどうかは、以後の診断や治療に大きく関わってきます。くれぐれもセキが出るという言葉一つで片づけてしまわず、どのように出るのか、いつどんなときに出るのかなど、自分の中で起きている出来事を思い浮かべながら、セキのイメージを描いてください。

狭窄のイメージ



炎症のイメージ

