

「もしかしてぜん息？」

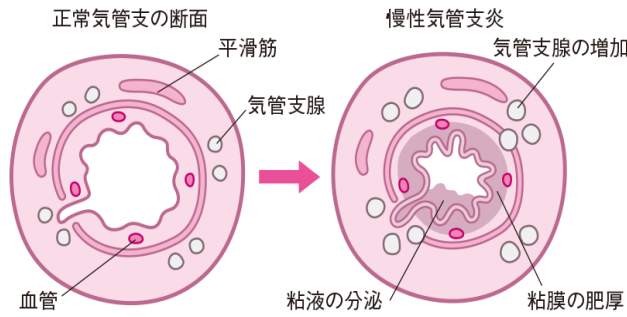


「もしかしてぜん息？」
と
思
っ
て
い
る
方
へ

ありふれた症状である「せき」や「たん」ですが、長く続く場合は要注意です。

一般的にかぜやインフルエンザなどの感染症によるせきは、2〜3週間でおさまるとされています。それ以上長く続く場合は、ぜん息などほかの病気が隠れているおそれがあります。きちんと診断を受け、適切な治療をすることが大切です。

ぜん息ってどんな病気？



ぜん息のもとには気道の炎症です。ぜん息の人の気道は、症状がないときでも常に炎症を起こしており、健康な人に比べて気道が狭くなって空気が通りにくくなっています。

炎症が起こっている気道はとても敏感になっていて、ホコリやタバコ、ストレスなどのわずかな刺激でも狭くなり、発作が起きてしまいます。

ぜん息の特徴は？



- ・ゼーゼー、ヒューヒューというぜん息鳴がある
- ・せきが続き、ときに呼吸困難が起こる
- ・症状は一過性だが、繰り返し起こる
- ・夜間から早朝にかけて症状が出やすい
- ・冷たい空気、たばこの煙、ハウスダスト、運動などをきっかけに症状が出やすい
- ・台風や季節の変わり目などに症状が出やすい



長引くせきがみられたら、
専門医を受診しましょう

ぜん息かも？と思ったら、まず内科またはアレルギー科、呼吸器科を受診しましょう。症状や生活環境などについての問診が重要な手がかりになるため、次のような項目をメモして持参するとよいでしょう。

① 症状について

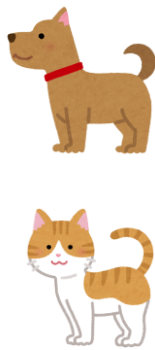
- ・症状の種類（せき、たん、胸苦しき、息切れ、ゼーゼーヒューヒューするぜん息鳴の有無、発作など）
- ・いつから（〇週間、〇日前から）
- ・どのくらい（週に〇回くらい）
- ・どんなときに（寝ているとき、運動したときなど）
- ・どの程度（横になっていられないくらい、しゃべれないくらい）
- ・繰り返しの有無（以前にも同じようなことがあったかどうか）

② 合併症について

- ・いまほかの病気があるか
- ・ほかの病気を疑うような症状があるか
- ・ぜん息のほかに使っている薬があるか

③ 生活環境

- ・自分もしくは家族が喫煙しているか
- ・ペットを飼っているか など



ぜん息と診断されたら

ぜん息と診断された場合は、薬による治療と身の回りのアレルギーや、悪化要因を減らす環境整備などの自己管理を継続して行う必要があります。

長引くせきが現れる
そのほかの病気

・せきぜん息

ぜん息と同様にアレルギーがある人に多い病気です。たんや「ゼーゼー」「ヒューヒュー」というぜん息鳴や呼吸困難はありません。せきだけが長く続きます。咳は夜中から明け方に出やすいのが特徴です。

・慢性閉塞性肺疾患（COPD）
喫煙者もしくは過去にたばこを吸っていた人で、たんを伴うせきが長く続く場合、COPDのおそれがあります。たばこの煙などにより気道や肺に炎症が起こり呼吸機能が低下、せき、たんのほか階段や坂道を登ると息切れが起こるなどの症状が現れます。



・百日咳、マイコプラズマ肺炎
いずれも感染症です。乾いた咳が数週間続きます。近年、成人にも増加しています。

長引くせきはかぜではない事もあるため、専門医を受診しましょう。

（中曽根）

参考：チェンジ喘息！HP
独立行政法人 環境保全機構HP

年末年始に起こりやすい事故



年末年始には、お餅をのどに詰まらせる窒息事故や、大掃除中の転落事故、暖房器具による子どものやけどなど、この時期特有の事故が発生することがあります。こうした事故を防止するため、皆さんに注意していただきたいポイントをご紹介します。

お餅による窒息事故を防ぎましょう

お餅を食べる時は、事前にお餅を食べやすい大きさに切っておきましょう。また、急いで飲み込まず、口の中でよく噛んで食べましょう。

高齢者や乳幼児がお餅を食べる際には、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。食べている時に、相手が慌ててしまうような声かけなども危険です。ゆつくりと食べられるように配慮しましょう。



お餅をのどに詰まらせた時には、速やかな処置が必要です。119番に通報し呼びかけに反応がある場合は、「腹部突き上げ法」や「背部叩打法」(※下記参照)を行って下さい。妊婦や乳幼児には腹部突き上げ法は行わないでください。

119番通報と異物除去～反応がある場合～

腹部突き上げ法

妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。

1. 患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
3. もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
4. 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
5. 腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。



背部叩打法 (はいぶこうだほう)

- ・患者の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。
- ・妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。



子どもの気道異物の除去

- ・乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。
- ・反応がなくなった場合は、子どもの心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。→心臓蘇生法の手順を確認
- ・乳児の気道異物の除去
 1. 救助者の片腕に、乳児をうつぶせに寄せ、手のひらで乳児のおこを支えつつ、頭を体よりも低く保ちます。
 2. もう一方の手のひらの基部で、背中真ん中を数回強く叩きます。



転倒や、誤飲などの事故を防ぎましょう

大掃除で脚立などを使うときは、安定した場所に設置しましょう。不安定な場所で作業する際は無理をしないようにしましょう。

また、お薬や誤飲すると危険な物は、子どもの手の届く所に置かないようにしましょう。



暖房器具でのやけど事故を防ぎましょう

冬になると暖房器具によるやけど事故が増加します。使用しているストーブなどの危険性もよく認識し、子どもが近づいたり、触ったりしないように注意しましょう。



家庭内の安全点検をこまめに

- ・家電製品などにリコール対象製品がないか確認して見ましょう。
- ・電化製品の経年劣化による不具合や電池切れなどを確認しましょう。
- ・転倒しやすい家具等がないか確認し転倒防止対策を行いましょう。

皆さんが事故に遭うことなく、新年を迎えられるようお祈り致します。年末年始には医療機関が休診となる場合もあるため、事前に対応医療機関や連絡先を確認しておきましょう。(田邊)

【参考文献】 消費生活HP、日本医師会HP

ご利用満足度

アンケートのお願い

日頃よりあおば薬局、およびコアラ薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当法人では、サービス向上を目的とし、ご利用満足度アンケートを実施いたします。

つきましては、お手数ではございますが、ご利用満足度アンケートへのご協力をお願い致します。アンケートへの回答方法は、各薬局で配布されるアンケート用紙にご記入いただくか、または、左記QRコードから専用回答フォームにアクセスしていただくことで、ご回答いただけます。

ぜひ率直なご意見・ご要望をお聞かせください。

なお、アンケートの回答は、統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。

何卒、ご協力よろしくお願ひ申し上げます。



<https://forms.gle/SHayq7vwLaWhRqWn9>

編集後記

2021年もあとひと月となりました。毎年12月になると、その年を表す「今年の漢字」が一般公募で選出されます。昨

年は「密」が選ばれましたが、今年はどうな漢字が選ばれるのでしょうか。私の個人的な今年の漢字は「草」です。※ネット用語ではありません。

振り返ってみれば、今年も大して遠出もできず、休日には伸びた雑草をせっせと刈って過ごしていました。なんでこんなに伸びるんだと思う一方で、どこにでも生える逞しき、雑草魂にグツときてみたりしました。

暑さ寒さに負けずに、しつかり根をはり、毎日少しずつでも強く伸びていけばいいなあ……と。でも、また草刈り大変だなあ……と思う次第です。

皆さんの今年の漢字は何でしょうか。来年が素敵な年になりますように。



(塩原)