

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。毎日暑い日が続き、「暑い、暑い」とつい口ずさんでしまいます。夏休みまただ中で、子供さんが家にいることで、余計な？「暑さ」がある方も多いのではないのでしょうか？先日、娘と一緒に地区のラジオ体操へ、ラジオ係として参加しました。私たちが小さい頃は高学年の生徒がラジオ、スタンプ係でしたが、今は防犯上大人が交代で参加する仕組みとなっています。真面目にラジオ体操をすると、結構よい運動になり、朝早くから体を動かすと、そのあとは涼しくも感じます。実際にはこのラジオ体操は、大人がやった方がいいのではないかと感じました。運動不足の皆さん、夏休みの思い出の1つとして、地域の子供たちと一緒にラジオ体操に参加してみたいはいかがでしょうか！



さて、今月のテーマは、

「ぜんそく」

です。

ぜんそくの正式な病名は「**気管支ぜんそく**」で、気道粘膜を中心に繰り返し起こる炎症のことをいいます。発作が起こると気道が狭くなり、呼吸がしにくくなります。気道粘膜はほこりや花粉、室内塵や細菌、ウイルスなどを排除するフィルターの役割を担っています。気管支ぜんそくの人々の気道粘膜は、わずかな刺激にも過敏に反応してしまいます。この反応が起こると、気管支を取り巻く筋肉が収縮し、粘膜にむくみが起こり、また、分泌液も増加します。すると気道が急激に狭くなり、十分な空気を吸うことも吐くこともできなくなり、呼吸困難が起こるのです。

これらの反応は、アレルギーが関与する場合と、関与しない場合があります。ぜんそくと間違えやすい病気としては、慢性気管支炎や肺気腫（肺胞の壁が壊れて肺全体が膨張する病気）があり、どちらも喫煙が関与しています。現在両者を合わせて COPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼んでいます。

気道にアレルギーの原因となるアレルゲン（ダニの死骸など）が入ると、アレルゲンに強く反応する抗体がつくられます。抗体は肥満細胞や好塩基球（白血球の一種）の表面でじっと待機します。そこに再び同じアレルゲンが侵入すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、気道平滑筋の収縮や粘膜の収縮・腫れが起こるとともに、粘液の分泌が盛んになって気道が狭くなって発作が出ます。また、寄生虫を溶かすほど強いタンパクを持った好酸球（白血球）が気道に集まり、粘膜が荒れて喘息の症状発作が出ます。

気管支ぜんそくになると、次のような発作が起こります。また症状の出方に特徴があります。

- 突然、息苦しくなる
- ゼーゼー、ヒューヒューとあえぎながら呼吸する
- 激しく咳こむ
- 粘り気のある水っぽい痰がたくさん出る。
- 夜間睡眠中、とくに明け方に出やすい……午前2～3時から明け方に多発。そのために睡眠不足になるケースがある。
- 安静にして、体を休めていても起こる……体を動かしたときだけでなく、じっとしていても突然、発作が起こる。
- 発作は一時的だが、繰り返し起こる ……発作がないときは健康な人と同じ生活ができるが、発作は必ず反復する。

気管支ぜんそくが自然に治るケースは子供では5～7割、成人では1割以下と報告されています。一度なったら、一生つきあわなければならない場合も多くありますが、適切な治療を行えば症状が出ないようにすることや、薬の服用などを止めて家庭で経過をみる状況まで回復することもできます。最近、気管支ぜんそくの治療は気道の炎症を抑えて発作をできるだけ起こさないようにする予防的治療が主体です。重ねて発作が起こったとき、速やかに改善させる対症的治療を重症度に合わせて行います。予防的治療の主体は気道の炎症を鎮める吸入ステロイド薬や、ロイコトリエン拮抗薬そして気管支を拡張するテオフィリンなどです。吸入ステロイド薬は、成分が直接気管支に届くので効果が高く、使用量が少なくてすみ、毎日の使用にむいています。



【喘息の漢方治療】

ステロイドや気管支拡張剤などを長期に用いると、生体防衛反応である痰の略出反射としての咳も抑制してしまう→咳で痰を略出できないので、体内に痰が溜まってしまう→喘息は難治と言われるのは「痰を取り除けていない」ことによるものが原因ではないかと考えます。また漢方で喘息治療を考える際には主に2つに分けて考えます。

①発作期→「冷哮（レイコウ）（寒冷による）」、「熱哮（ネッコウ）（熱や慢性による）」、「痰哮（タンコウ）（代謝低下や消化能力低下、ストレスによる）」

※「哮」とは、喘鳴（ぜんめい）のこと（ゼーゼー、ヒューヒュー）

発作時に咳を伴うのは、生体が「痰」を略出しようと防御反射が働いているため。多くの場合、痰がでると発作が軽減したり治まることから、痰の排除が重要であることが分かる。

②緩解（かんかい）期→「胃腸の元気不足（脾気虚）」、「肺の元気不足と冷え（肺気虚、肺陽虚）」、「肺と腎の水分不足（肺腎陰虚）」、「全身の冷えと浮腫み（水飲内停）」、「体内に熱と水分が溜まっている（熱痰）」

緩解期は次の発作を軽減したり、生じさせないようにする目的（根本治癒）での養生法で、日頃から痰を溜めずに略出するよう心がける。

◎生活上では次の点を心がけてください。

- ダニを回避する……まめに掃除をしてほこりをためない、寝具は化繊の素材を選ぶ、室内でペットを飼わない、換気を心がける、できればフローリングに。
- かぜをひかないよう注意する……規則正しい生活を送り、うがいや手洗いを習慣にする、外気温が冷たいときはマスクをつけ、体を冷やさないよう注意を。
- ストレスをためない……軽い運動や遊びなど自分に合ったストレス解消法を身につける。
- たばこをやめる……たばこは気道の過敏性を高めるので禁煙を。アルコールも控えること。
- 腹式呼吸や乾布摩擦などを行う……発作が起こると呼吸が制限されるので、効率のよい腹式呼吸法のマスターを。乾布摩擦は皮膚の刺激で自律神経を鍛える効果がある。