



# 上手にコントロールを —ぜんそく治療の新しい考え方—

指導：東京大学名誉教授 宮本 昭正

企画：  
日本医師会

No. 248

## 「ぜんそく死ゼロ」を目指して

風邪でもないのに咳が続く、息がゼイゼイする、少し速く歩くと息苦しい…。ぜんそくは慢性的な病気ですが、発作が起こると命にかかわります。10年前に比べるとぜんそく死は減っているものの、なお年間約3000人もの方々が亡くなられています。

厚生労働省は「ぜんそく死ゼロ」を目指し、体制を整えつつあります。

## 発作を防ぐには

ぜんそく治療は生活環境のコントロールと薬物療法が中心ですが、薬物には発作時に気管を広げ即効性のある薬と、長期にわたって病状をコントロールする薬とがあります。これまでの治療は発作が起こった時に重点的に行われていました。しかし最近では、ふだん、特に症状がなくても、気道に慢性的な炎症が続いているので、その炎症を抑えて発作を予防しようという考え方に変ってきました。つまり長期コントロールの薬がより重要視されてきたのです。

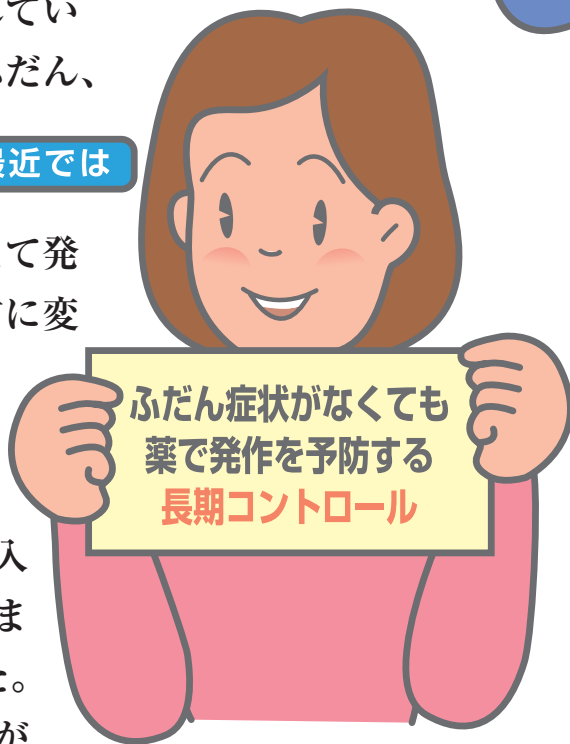
長期コントロールには、吸入ステロイド薬が勧められていますが、普及が遅れ気味でした。しかし、ごく少量でも効果があるので、3年ぶりに改訂された「喘息予防・管理ガイドライン2006」でもその有用性が強調されています。気管を広げて夜間から明け方の発作を防ぐ小児用の貼り薬や、吸入ステロイド薬の効果と気管を広げる効果を合わせ持った薬も注目されています。

これまでは



発作が起こったとき  
即効性のある薬を  
使って治療

最近では



ふだん症状がなくても  
薬で発作を予防する  
長期コントロール

## 自己管理が大切

ぜんそくをコントロールするためには、患者さんの自己管理が大切です。その日の天気、薬の種類、体調などを「ぜんそく日誌」に記入したり、ピークフローメーターという器具で呼吸の量を測って気道の状態をチェックしたりして、診察の時にそれらの情報を医師に報告するとよいでしょう。

調子がよくても自己診断は禁物です。医師の指示に従って薬を服用し、ぜんそくを上手にコントロールしていきましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。