

# 健康通信

## 小児ぜんそくの話

### アスリートにも多い喘息

今年はロンドンオリンピックがありましたが、一流アスリートに喘息が多いのをご存知でしたか？ 2002年から2010年の5回の夏、冬のオリンピック出場選手で12人に1人が喘息を持っていました。これは出場選手の持病で最も多いものでした。日本人金メダリストでは背泳の鈴木大地さん、スピードスケートの清水宏保さんも子供の頃から喘息です。スポーツを始めるきっかけが喘息の克服だった選手も多いようです。

小児では運動誘発喘息と言われる症状があります。乾燥した冷たい空気を吸い込むと気管支の粘膜が刺激され喘息症状が出ます。大笑い、大泣きした時にも咳き込んだり、ゼイゼイします。苦しくなるので運動をやめてしまったり、周りから制限されるお子さん多いです。しかし、最近では治療が進み、多くのお子さんが制限なく運動や生活することが可能です。

### 症状と治療法

喘息は咳、喘鳴ぜんめい（ゼイゼイいう

## 市民病院より

問合先 市民病院（☎76-4131）

呼吸音）、呼吸困難の症状が出ます。すべての年齢で発症しますが、小児では3歳までに8割発症します。成人喘息と症状は変わりませんが、小児ではアレルギー検査を行うと8割以上の患者さんにダニ、カビ等に陽性です。（成人では半分程度）診断は問診と診察が中心です。

小児アレルギー学会は3回以上喘息症状を繰り返した場合、喘息と診断して治療を開始することを勧めています。最初にロイコトリエン拮抗薬（オノン、シングレア、キプレス）と言われる種類の飲み薬を使います。この薬は飲みやすく副作用の少ない薬です。発作が特に風邪をひいたときに出やすい



▲小児アレルギー科部長 田中秀典

患者さんに効果が出やすいです。症状が落ち着かない場合は吸入ステロイド剤を使います。ステロイドは副作用を心配される方がいらっしゃいますが、吸入薬では薬の大半は肺に直接届き、全身に回る量が少なくなります。また小児への安全量がわかっています。小学校へ入る前の乳幼児では吸入の機械を使って吸入します。小学生以上では成人と同様の吸入薬が機械なしで吸入できます。

喘息の完治は薬を使うことなく5年間以上経過できて初めて完治と言えます。しばらく調子が良いからといって油断は禁物です。

### 症状と治療法

夏休みは元気に勉強、運動に頑張ったお子さんも多いと思います。8月は1年中で一番喘息発作の起きにくい月です。かわりに梅雨時と秋は発作が増えます。秋は行事疲れや、季節の変わり目で体調を崩しがちです。発作を繰り返すと慢性化し治りにくくなります。早めの治療開始と根気強い治療の継続が大切です。

## ◆お知らせ ぜんそく教室

喘息の方はもちろん、ご家族が喘息の方、興味のある方など誰でも参加できます。医師への質問コーナーもありますので、普段の診察で聞けないことをどんどん質問してください。

### 【2012年度 秋冬回】

とき	ところ	テーマ	講師
10月30日(火) 午後2時	市民病院 8階 大会議室	喘息とは	呼吸器内科 医師
11月27日(火) 午後2時		冬の生活	看護師
12月25日(火) 午後2時		薬の話	薬剤師
1月29日(火) 午後2時		ピークフローメーターと喘息日記	臨床検査 技師



▲平成24年7月のぜんそく教室