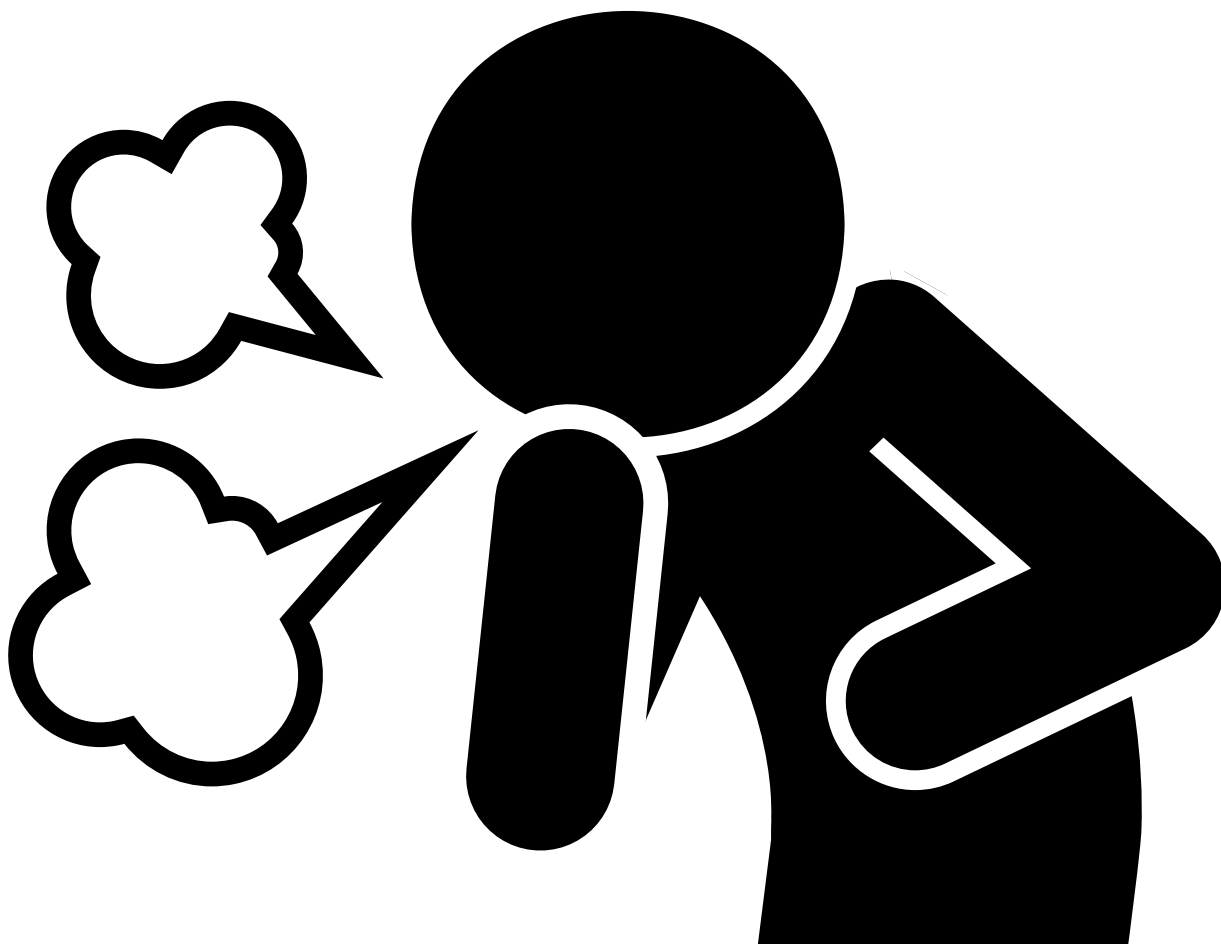


ぜんそく

取扱説明書

品番:YMTM-125

保管用



2025年10月23日放送



・ いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

推定1,000万人!?あなたのせきも“ぜんそく”!?



大人でも急に?ぜんそくは誰でもなる可能性アリ!

急に寒くなる季節の変わり目やかぜをひいた後など、なぜかせきが長引いてしまう、なんて経験ありませんか?

その長引くせき、ぜんそくかもしれません。

ぜんそくのイメージを町の人に聞くと、子どもの病気・自分には関係ない…などの声が。

ですが、実はこのイメージは大誤解!

2023年の厚生労働省患者調査によれば、子どもと大人の比率はなんと1:2。

大人の患者の方が多いのです。しかも、大人の場合、中高年で突然発症するケースが多いとも言われています。患者は推定1,000万人いるとされており、

誰でも突然ぜんそくになる可能性があるんです。

番組では、過去5年間にせきが長引いた経験がある方29人に検査を行ったところ、なんとおよそ3分の1の人にぜんそくの疑いがあるという結果でした。



長引くせきはぜんそく以外にも、呼吸器に関わるさまざまな病で現れ、放置すると危険な場合もあります。詳しくは p.5 をご覧ください



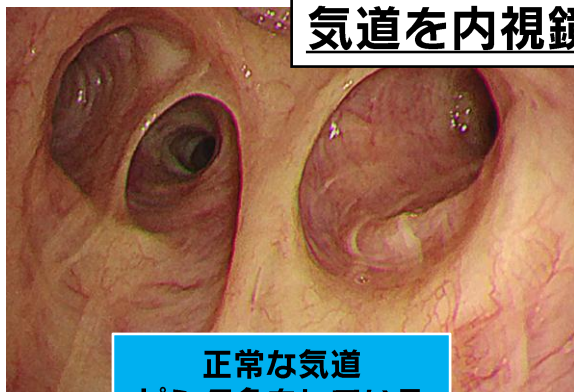
せきが止まらないワケ 空気の通り道が超敏感状態!

そもそも、ぜんそくとは何なのか。その主な症状は、せきや息苦しさ、呼吸困難など。生活の質を下げたり、場合によっては命の危険もある病気です。

実は、これらの症状は、空気の通り道である「気道(特に、気管や気管支)」にある異常が起きていることが原因です。それが慢性的な「炎症」。ぜんそくの炎症とは、いわば気道が傷ついて腫れてしまっている状態です。

この状態が続くと、気道は非常に敏感な状態になってしまいます。

気道を内視鏡で撮影した画像



正常な気道
ピンク色をしている



ぜんそくの気道
炎症で赤く腫れあがっている

画像提供: 聖マリアンナ医科大学 呼吸器内科 森川慶

このように炎症が起きていると、寒暖差や気圧差、ストレス、ほこり、湿気など、多くの人は気にならないような少しの刺激でも、吸い込んでしまうと気道がキュッと縮みます。すると、せきが出たり、空気の通り道がせまくなって呼吸が苦しくなったりするのです。そのため、ぜんそくの治療では、せきや呼吸困難などの症状を緩和するだけでなく、おおもとの原因である「炎症」を治すことが最も重要なのです。

早期発見編 / せきが続く「期間」に注目！



せきが長く続く原因 / 炎症の犯人「好酸球」

ぜんそくの炎症は、かぜなどの感染症とは違い、ウイルスや病原菌などによって起きているわけではありません。ではいったいなにが引き起こしているのか？

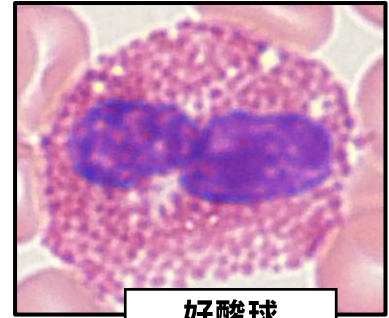
それは、私たち誰もの体内にいる白血球の1種「好酸球」という細胞です。

この好酸球、**本来は人間の体を守ってくれる**

とってもいい細胞。ふだんは血液中を漂っていますが、体内に「寄生虫」が侵入した場合、そこに駆け付け、倒してくれるのです。

寄生虫が体内に侵入しなければ、好酸球は血液中を漂ったまま。健康な人の場合、悪いことはしません。ところが、ふとしたきっかけで好酸球が暴走を始めることがあります。

画像提供：秋田大学大学院
総合診療・検査診断学講座 教授 植木重治



好酸球

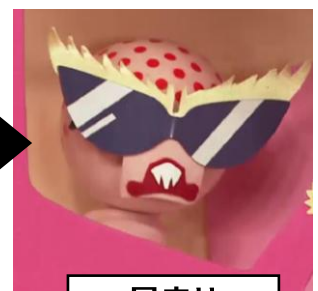
たとえば、かぜをひいた後やアレルギー物質などの刺激を吸い込んだとき、気道に加わった刺激を体が「敵」と認識してしまう場合があります。そのとき反応するのが「リンパ球」たち。気道に侵入した敵を倒そうと、好酸球を呼び寄せてしまいます。さらに、リンパ球は好酸球を活性化し、攻撃をうながします。しかし、好酸球の本来の敵である寄生虫はいません。すると、**好酸球はいわば「暴走」状態になってしまいます**。最後には、「自爆」までして、気道を傷つけてしまうのです。



ふだんは穏やか

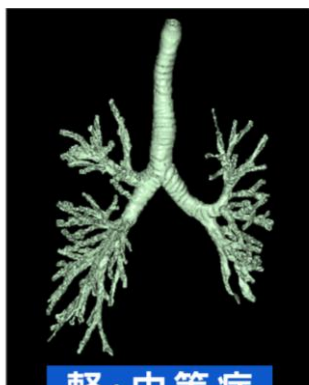


リンパ球に
活性化させられ...

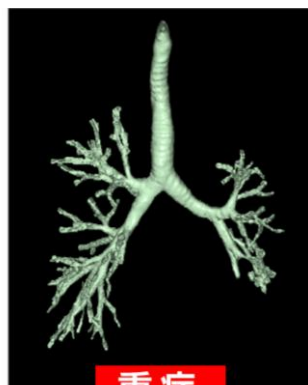


暴走!!

しかも、かぜなどのウイルスと違って、好酸球はもともと体内にいますので、いなくなることはありません。だから、**炎症が慢性化し、せきも長引くのです**。



軽・中等症



重症

左の図は、気道をCTで撮影した画像。映っているのは、空気が通れる場所だけです。重症のほうが、**映っている気管支の本数が少なくなっています**。気道に炎症が起きていると、痰の量が増えたり、その痰に好酸球が混じってガムのようにネバネバし、**気道に詰まってしまうこともあります**。すると、気道がふさがれて、空気が通れなくなってしまいます。

画像提供：京都大学医学部附属病院 呼吸器内科 田辺直也

👉 自分もぜんそくかも？と疑えるポイント「3週」「8週」！

ぜんそくを放置していると、たとえ症状が軽くても、ある日突然、発作を起こして命に関わる事態になることも。そうならないためには、早期発見し治療にあたることが大切です。しかし、それを阻むのが「**気付くのが難しい**」こと。

今回番組で行った検査で、ぜんそくの疑いがある、と診断された人に話を聞くと

「**かぜだと思い込んでいた**」

「**せきが出ないときもあるから、ぜんそくではないと思った**」

「**激しくなく、コンコン程度だったので気付かなかった**」

など、**せきが続いていてもぜんそくだと思わなかった**ので放置していたという人がほとんどでした。



そこで！誰でも簡単にぜんそくの可能性に気付くことができるある数字をご紹介します。**それが「3週」と「8週」！！**

3週と8週とは、**せきが続く期間**のこと。

実は、医師がせきの原因となる疾患はなにかを見極める際、手掛かりにしているんです。



引用論文：Yamasaki A, et al : Cough and asthma diagnosis : physicians' diagnosis and treatment of patients complaining of acute, subacute and chronic cough in rural areas of Japan. Int J Gen Med 3 : 101—107, 2010.

出始めて3週以内のせきの場合、その多くはかぜなどの感染症が原因です。

しかし、**3週を超えると、かぜなどの感染症由来のせきは治っていき、**

8週もたてば、かぜ由来の可能性はかなり低くなると言われています。

一方、**3週を超えると割合が増えるのがぜんそく。**

そのため、3週以上続くせきの原因として、ぜんそくが強く疑われるのです。

ちなみに、せきが続く期間は、**かぜなどで「せきが出始めたとき」からカウント**します。

また、朝だけ・夜だけのように、ずっと出続けていない場合も、おさまるまではカウントし続けます。※ぜんそくのせきは夜から朝にかけて強くなるのが特徴です。

👉 ぜんそくかも？と思ったら

- ・お早めに呼吸器内科の受診をおすすめします。専門的な検査でぜんそくかどうか診断を受けることができます。専門医は日本喘息学会のホームページなどをご確認ください。

- ・病院によっては実施していない検査もあります。もし受たい検査がある場合、事前に病院・検査機器会社のホームページでのご確認をおすすめいたします。



ぜんそく治療最大の落とし穴を回避せよ！TP作戦



症状ゼロを目指すのにもったいない…吸入薬をサボりがち！

ぜんそくの治療に使われる「吸入薬」は主に2種類。狭くなってしまった気管支を**一時的に**広げ、呼吸を楽にする「**気管支拡張薬**」と、炎症を抑え、リンパ球や暴走する好酸球を落ち着かせて長期的に症状を予防できる「**抗炎症薬**」です。

吸入すると気道に直接薬が届くので、比較的少ない量で効果が出るのがメリットです。



主な吸入薬
種類が豊富になってきている

以前はこの2種類を、状況ごとにそれぞれ吸入する必要がありました。しかし、現在ではさまざまな工夫が凝らされ、1つの吸入薬で2つ、3つの成分が入っているタイプが登場しています。つらい症状や、原因となる炎症をより一層、抑えやすくなっているのです。

また、粉末や霧状のタイプ、1日に1回吸入するだけでよいものなど、さまざまな種類の吸入薬があるため、吸いやすい薬を選ぶようにもなっています。

いまや、吸入薬を正しく使えば、ぜんそく患者の大多数を占める軽症～中等症の患者は、**8割が症状ゼロを達成できるというデータ**もあり、治療はどんどん進歩しつつあります。

ところが、**ぜんそく治療には、重大な落とし穴**があります。

吸入薬で症状が改善すると、多くの人が**“治ったと勘違い”**してしまうんです！

症状が落ち着いても、**炎症はすぐに完全になくならないことはありません。気道が敏感な状態が続いています。**この状態で治療をやめると、知らず知らずのうちにまた炎症がひどくなり、かぜなどをきっかけに、症状が急激に悪化することがあるのです。



症状が治まっても
すぐに炎症は消えず、敏感状態



吸入薬を勝手にやめると
再びリンパ球が好酸球を呼び、暴走！

こうした「治療の中断」を繰り返すと、次第に呼吸機能が下がってしまいます。

しかも、炎症を放置していると、失った呼吸機能を完全に元に戻すことは

難しくなるとされています。**治療の目安はまず3か月。**

しっかり続けた上で、医師と相談しながら薬を徐々に減らしていけば、ゆくゆくは薬を使わなくてもよくなる場合もあります。そのために、**まずは治療を継続しましょう！**

ついつい忘れがち…をなくす！TP作戦！

吸入薬を続ける必要は分かっているけど、やっぱり症状が治まってくると忘れてしまう…。そんな人も多いのではないのでしょうか？

そこでトリセツが探し出した秘策。それが…**TP作戦！**

TPとは**Time(時間)**と**Place(場所)**のこと。1日のスケジュールを見直し、いつだったら吸入できるか見直す。そして、いやでも目に付く場所に置き、思い出すというものです。

この作戦、「過去に吸入をサボりがちだった人たち」も自ら実践中！

座談会を実施して“吸入薬を続けるための工夫”を聞いたところ、

苦労の末に自らこのTP作戦にたどりつき、吸入を習慣化。いまや症状を全く感じないどころか、登山までできるようになった人も！



・目につきやすい
所に吸入薬を置く

時間を決めて吸入薬も
使っています

座談会・吸入継続の極意

ポイントは**自分で考えること**。自分で決めたことは、継続しやすいと感じる人が多いのです！！

※吸入薬には1日1回でよいタイプ、朝晩の2回必要なタイプがあります。

朝晩の吸入が必要な方は、朝晩の中でタイミングを探してください。

最新薬・生物学的製剤 重症でも諦めなくていい！

吸入薬を正しく使っていれば、多くの人は症状ゼロが目指せる一方で、**なかには、吸入薬では症状が抑えられない重症になるケース**もあります。重症の場合、これまでは薬の量を増やすなどの対応がされていましたが、症状を完全になくすことは難しいケースがほとんどでした。そんな重症の方も、**いまや諦めずにすむ時代**になりつつあります！

希望の光となっているのが「**生物学的製剤**」。

この薬の登場により、ガイドラインには重症でも「臨床的寛解」すなわち、「症状ゼロ」を目指せると2023年から初めて記載されるようになったのです。



生物学的製剤

生物学的製剤は、月1～2回使用する注射薬です。

保険適用の3割負担で、1回数万円のものほとんどと高額ですが、補助が受けられる場合があります。詳しくは医師にご相談ください。

せきが長引く場合の注意点

長引くせきには、ぜんそく以外の病が隠れている可能性もあります。肺炎や肺がんなどの重大な病の可能性もあるので、呼吸器内科の受診をおすすめします。

 **長引くせき ぜんそく以外かも**

鼻炎・副鼻腔炎

結核

逆流性食道炎

肺炎

COPD

肺がん

など

