



今回のテーマ

ぜんそく



ぜんそくってどんな病気？

症状がないときでも気道が常に炎症を起こしている病気です。

ぜんそくでない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時はとても敏感になっていて、ホコリやタバコ、ストレスなどわずかな刺激でも狭くなり、発作が起きてしまいます。

主な症状



- ・咳込む
- ・たんが出る



- ・息苦しい
- ・呼吸困難



- ・呼吸時に喘鳴がある。
(ゼーゼー、ひゅーひゅーと音が出る)
- ・夜間や早朝に症状がでる

咳・たん・喘鳴（ゼーゼー、ひゅーひゅーと音がする）、息苦しさ・呼吸困難などが現れます。また、胸の痛みやのどに感じる違和感などもぜんそく症状のひとつです。

発作がひどくなると話すことや歩くこと、横になることなどの動作も困難になります。

症状が起こりやすいとき

【日常での要因】

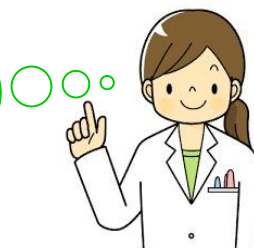
- ・過労、ストレス、疲れているとき
- ・風邪を引いたとき
- ・アレルゲン（ダニ、ハウスダスト、ペットの毛やフケ）
- ・汚れた空気（排気ガス、花火の煙など）
- ・天候がよくないとき、変わりやすいとき
- ・月経
- ・薬（解熱剤や鎮痛剤など）
- ・発作を引き起こす刺激に触れた時（タバコの煙、線香の煙などの強いにおい、刺激のある食品など）



【季節的な要因】

- 春・・・環境の変化による疲れ（就職・転職・転居など）
- 夏・・・梅雨（気圧の変化）、冷房による冷氣、カビの増殖
- 秋・・・台風（気圧の変化）、花粉症、寒暖差
- 冬・・・感染症（風邪やインフルエンザ）、冷たい空気、黄砂

季節ごとの
対策が重要
です！



☆予防・緩和するポイント☆

【日常生活での注意点】

・部屋の掃除

ダニ対策→・掃除、洗濯をする・布団や枕はカバーなどで覆う（防ダニ仕様を使う）

〔 ベッド・カーペット・ラグ・ソファ・クッション・ぬいぐるみなど 〕

ほこり対策→こまめに掃除し、家具は過度な装飾のついたものを避け、ほこりをためにくくしましょう。

〔 エアコン・カーテン・照明器具・家具 〕

カビ対策→湿度は50%以下に

〔 エアコン・観葉植物の上・浴室 〕

・ストレスをためない

ストレスにより自律神経が乱れることで、体の機能を調節する物質のバランスが崩れ、ぜんそくが起りやすくなります。発作への不安からくるストレスもあるので、心配し過ぎず、休養をとって、趣味や好きなことをして上手に発散しましょう。

・たばこは厳禁

たばこは吸う煙はもちろん、流れ出る煙はもっと有害物質を含んでいます。煙は気道を刺激し、炎症を悪化させます。煙があるところは避けましょう。

・十分な睡眠をとる

睡眠不足により疲労がたまると風邪を引きやすくなったり、アレルギーに敏感になります。

・風邪やインフルエンザの予防

ウイルス感染により、気道の炎症が強まり刺激を受けやすくなりぜんそくが悪化します。普段からうがい手洗いを心掛け、人ごみを避けたりマスクを着用しましょう。

・適度な運動

心肺機能が高まり基礎体力がアップして発作が起りにくい体になります。

・季節の変わり目

春・秋の季節の変わり目に悪化しやすいです。気温の変化に合わせて服装を調節したり、冬には室内を保湿したり、マスクの着用を心掛けましょう。

【気道の炎症を抑えるため、免疫力を上げる食品を摂ろう】

【ビタミンA】

皮膚や粘膜を健康に保ち、炎症も抑えます。

うなぎ・にんじん・かぼちゃ・春菊・にら・レバーなど



【ビタミンC】

免疫活動の主力である白血球の働きを強化し免疫を高め、風邪予防や、敏感になっている気道の粘膜を強くします。

キャベツ・ほうれん草・パプリカ・じゃがいも・柑橘類など



【ビタミンE】

強力な抗酸化力を持ち、炎症を起こすのを防ぎます。また、脂肪の酸化を防ぎ、血管を丈夫にして血流をよくします。

豆類・穀類・アボガド・アーモンド・落花生・ごま・うなぎ・緑黄色野菜など



【食物繊維】

便秘の解消、血中コレステロールを下げる、糖の代謝を正常化します。また、アレルギー反応が出にくくなる作用があります。

きのこ類・海藻類・根菜類・穀類など



【発酵食品】

体に必要な多くの菌を持っているので、腸内環境を整え、免疫を高めます。

納豆・みそ・漬物など



【オメガ3脂肪酸】

体の細胞膜やホルモンを作る原料となる必須脂肪酸です。中でもサバやイワシなどに含まれるEPAは、ぜんそくを予防する作用を持っています。

イワシ・サバ・サンマ・マグロ・鮭・ぶり・アマニ油・えごま油など



◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:佐々木

