

## 今月の健康チェックポイント

### This Month's Health Tips

#### 季節の変わり目、「気管支喘息」に注意！

Watch out for Bronchial Asthma in these Changing of Seasons!

秋は気温の寒暖差が大きく、体調を崩す方も多い季節となります。特に気をつけたい病気は「気管支喘息」で、毎年10月頃から患者数が急増する傾向にあります。そこで今回は気管支喘息について予防法など含めお話しします。

The temperature can vary greatly in autumn, making it a season where many people fall ill. We should be particularly cautious of bronchial asthma, which is an illness that sees a rapid increase of patients around the month of October every year. Here we will be talking about bronchial asthma, including how to prevent it.

#### 気管支喘息の症状 Symptoms of Bronchial Asthma

- ・のどの「ゼーゼー、ヒューヒュー」いう喘鳴
- ・A heavy whizzing sound of air passing through the throat
- ・呼吸困難 ・Difficulty breathing
- ・発作性の激しい咳、痰 ・Spontaneous fits of coughing and sputum
- ・動悸、息切れ ・Speeding heart and breathlessness
- ・背中張り ・Tension in the back
- ・空咳 ・Dry coughs

#### 気管支喘息とは

What is Bronchial Asthma?

空気の通り道、気管支に炎症が起こることによって空気の通る道が狭くなり、呼吸をすることがつらくなる慢性的な病気のことをいいます。「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった呼吸音が聞こえるのが特徴です。

Bronchial Asthma is a chronic disease whereby the bronchial tubes, where air passes through, gets an inflammation, which then narrows the passage of air, making it difficult to breath. It is characteristic for a heavy breathing sound to occur.

### 予防方法

普段の生活から上手にコントロールしていくことが大切です。ほんの少しのことを心がけるだけで、悪化や症状が出ることを極力防ぐことが可能になります。ポイントは「継続」です。

### Prevention

It is important to skillfully control our regular day-to-day life. By giving just a little care, it is possible to effectively prevent symptoms from forming or worsening. The point is to “continue” our care.

### 原因

アレルギーが最も多く、アレルギーを引き起こす原因物質に触れることによって症状が出ます。ホコリやダニ、花粉などが原因の場合が多いです。また、アレルギー以外の原因では、住居や気候などの環境によっても症状が出る場合があります。

最近では、ストレスや過労が原因となって気管支喘息を発症する人も多くなっています。

また「気温の寒暖差」「空気の乾燥」「移動性高気圧」なども原因です。このうち、気温の寒暖差については、その差が大きくなることが問題で、秋は朝夕の気温が日中に比べて急激に下がるので、気管支が収縮して空気の通る道が狭くなってしまい、症状が出やすくなるのです。加えて、気管支喘息は1日のうち、朝方の午前4～5時頃に症状が出やすいともいわれています。この時間帯は体温が最も下がり、血管の収縮とともに気管支も収縮してしまうからです。

この時期、日本列島は移動性高気圧に覆われることが多いですが、空の上の気温が地面よりも高くなる「気温の逆転現象」が起こりやすくなります。そうになると、気管支喘息の原因となる空気中のホコリが地面の方に集まるため、症状が出やすくなるのです。

加えて、空気の乾燥もホコリが舞いやすくなる要因です。秋は『気候の変化』が引き金となり、寒暖差・空気の乾燥などに注意が必要です。

### Cause

The most common cause for bronchial asthma is allergy. The symptoms are triggered when the body comes into contact with allergic substances. Dust, mites, and pollen are common causes. Apart from allergic reaction, symptoms may also be caused by environment of one's home or climate. At present, there are an increasing number of people who get bronchial asthma due to stress and overwork.

Additionally, "difference in temperature" "dryness of air" and "fluctuating air pressure" can also be a cause. Among these, in regards to changes in temperature, the problem lies in the widening of daytime and nighttime temperature. In autumn, the temperature at mornings and evenings drop drastically compared to the daytime temperature, causing the bronchial tubes to contract, making the passage of air narrow, and making the body prone to the symptoms. On top of that, it is said that symptoms of bronchial asthma tend to manifest in the morning, around 4 to 5 am. This is a time of day where the body temperature is at its lowest, making both blood vessels and bronchial tubes contract.

During this season, the islands of Japan are often subject to migratory anticyclones, or high air pressure. This makes it easy for the temperature in the sky above to exceed the temperature on the ground, creating a "upside-down climate phenomena." When this happens, the dust particles in the air that cause asthma gather towards the surface of the earth, making it easy for symptoms to appear. The dryness in the air is also an additional factor that makes the dust prevalent. We must be cautious in Autumn for the difference in day and night temperature, and dry air, as the "changes in climate" can potentially trigger symptoms.

#### 気管支喘息の治療について Treatment for Bronchial Asthma

気管支喘息はアレルギーが原因の病気なので、アレルギーの原因がわかっている場合は、それを避けることが一番重要です。症状が強くなるようなら、病院を受診し診断を受け、アレルギーを抑える飲み薬や吸入する薬を使用するようになります。先生と相談しながら治療を進めていきましょう。

Because bronchial asthma is caused by allergens, if the allergen is already identified, it becomes most important to avoid that allergen. If symptoms seem to worsen, get an appointment at the hospital, where you will be given medicine that you either swallow or sniff, for subduing your allergic reaction. Go through the treatment in consultation with the doctor.

#### 1. 掃除をまめにする Clean the house frequently

症状を引き起こす原因となるホコリやダニを吸い込まないように、掃除はまめにしましょう。また、掃除機を使う場合、ホコリを舞い散らせることもあるので、マスクをかけると

よいです。換気もこまめに行いましょう。晴れた日には布団を干し、シーツや枕カバーもマメに洗うようにしましょう。

Clean frequently so that you will not inhale dust and mite that trigger the symptoms. Wear a mask when using the vacuum cleaner, as it could disperse the dust in the room. Also make sure to ventilate frequently. On sunny days, dry your mattresses out, and also make sure to wash blankets, bed sheets and pillow cases frequently.

## 2. 体を鍛える Build your body up

ラジオ体操などの大きく体を動かすようなものから、ウォーキングなど気軽にできる自分に合った運動を行っていきましょう。症状は人それぞれ違うので、体に過度の負担がかからない運動を「継続して」行いましょう。

Try to get some casual exercise that is suitable for you, whether it be the radio exercises that use lots of body movement, or taking a walk. Symptoms of asthma vary depending on the person, so choose an exercise that will not become burdening to your body, and make sure to continue it.

## 3. 禁煙 Quit Smoking

気管支喘息の患者にとって喫煙は症状を悪化させるだけです。百害あって一利なし。一刻も早く禁煙しましょう。

Smoking only worsens symptoms for patients with bronchial asthma. Smoking is harmful in so many ways, with not a single benefit. Let's quit smoking as soon as we can.

## 4. コーヒー、アルコールを控える Refrain from alcohol and coffee consumption

気管支喘息は、コーヒーやアルコールの成分によっても症状が出る場合があります。特にアルコールによって症状を訴える人もいるので、たしなむ程度に控えましょう。また、辛い物や刺激物も控えるようにしましょう。

Symptoms of bronchial asthma can sometimes be triggered by substances in coffee and alcohol. There are particularly many people whose symptoms are triggered by alcohol, so drink only a little solely for your enjoyment. Also try to avoid food that is spicy or stimulating.

## 5. 気分転換をし、ストレスを増やさない Refresh your mind and don't add stress

簡単にできることは深呼吸です。後は、ヨガやストレッチ、アロマなど自分の好きな香りを準備しリラックスするなど、自分に合ったことを行いましょう。

Taking deep breaths is something that can be done easily. You can also try other methods that fit you so that you can relax, such as yoga, stretching, or lighting aromatic candles or incense.

#### 6.気温の変化に対応する Prepare and adapt to the changing temperature

気温の寒暖差が大きくなるので、衣服などで気温の変化に対応できるようにしましょう。部屋が乾燥しないために加湿器など使用しましょう。風邪をひかないよう、体調管理にも努めてください。

Because the highs and lows of the temperature vary greatly, please wear clothes that allow you to withstand those changes, among other things, so that you can fare the changes in temperature. Use a humidifier at home so that the room does not get dry. Tend to your health too, so that you do not catch a cold.