

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

季節の変わり目に悪化する「喘息」について

Asthma Worsens as Seasons Turn

10 月は日本にとって「秋」の季節です。厳しい夏の暑さが終わり、昼間はとても過ごしやすくなりますが、実は「1 年の中で最も喘息の症状が出やすい時期」でもあります。

October is the autumn season in Japan. The intense summer heat is over, and the weather in the daytime becomes much more comfortable. However, October is also when symptoms of asthma become more prevalent.

日本の 10 月特有の気候や環境の変化が、喉や気管支に大きな負担をかけます。

The changes in the weather and the environment that characterize October in Japan can put a lot of strain on the throat and bronchial tubes.

1. 喘息とは

1. What Is Asthma?

喘息とは、空気の通り道である気管支が腫れて狭くなり、呼吸が苦しくなる病気です。風邪をひいたときの咳とは違い、以下のような特徴があります。

Asthma is a condition in which the bronchial tubes, which are the airways, become swollen and narrowed, making it difficult to breathe. Unlike a cough caused by the common cold, asthma has the following characteristics:

- ・ 夜から朝方にかけて、激しい咳が出る
- ・ Severe coughing, especially from nighttime to early morning.
- ・ 息をするときに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする
- ・ A “wheezing” or “whistling” sound when breathing.

- ・胸が苦しくなって、深く息が吸えなくなる
- ・ Tightness in the chest and difficulty taking deep breaths.
- ・ 風邪薬を飲んでも、2 週間以上咳が止まらない
- ・ Persistent coughing over more than two weeks, even after taking cold medicine.

これまで喘息になったことがないから大丈夫と思うかもしれませんが。しかし、日本に来てからの生活環境の変化や、日本の秋特有の刺激によって、大人になってから初めて喘息（大人の喘息）を発症する人もいます。

You might be thinking this is not something you need to worry, especially if you never had asthma before. But do be warned, the changes in your living environment after coming to Japan, as well as seasonal triggers common in autumn in Japan, can cause some of you to develop asthma for the first time as adults, which is known as adult-onset asthma.

2. なぜ 10 月に喘息が多くなるのでしょうか？

2. Why Does Asthma Become More Common in October?

10 月に喘息の症状が出やすくなるのには、4 つの理由があります。

There are four main reasons why asthmatic symptoms become prevalent in October.

① 1 日の中の激しい寒暖差（気温の変化）

① Large Temperature Changes During the Day

10 月は、昼間は太陽が出てポカポカと暖かいですが、朝と夜は急に冷え込みます。1 日の間で気温の差が「7℃～10℃以上」になることも珍しくありません。

In October, the daytime can be warm and pleasant when the sun is out, but temperatures can suddenly drop in the morning and evening. It is not unusual for the temperature difference within a single day to be 7–10°C or more.

この急激な温度の変化にからだがついていけず、冷たい空気が喉を通ることで、気管支が「キュッ」と縮んでしまい、激しい咳を引き起こします。

The body cannot adjust to these sudden temperature changes fast enough, and breathing in cold air can cause the bronchial tubes to suddenly tighten, triggering severe coughing.

② 秋の「ダニのアレルギー」

② Dust Mite Allergies in Autumn

「ダニ」は梅雨や夏のジメジメした時期に布団やカーペットの中で爆発的に増えます。そして、秋（9月～10月）になると、その大量のダニが一斉に死にます。

Dust mites multiply rapidly in bedding, carpets, and other places during Japan's humid rainy season and summer. Then, in autumn, especially around September and October, many of these dust mites die.

このダニの死骸やフンが、10月の部屋の中にハウスダストとなってたくさん舞い上がります。これを寝ている間などに吸い込むことで、気管支がアレルギー反応を起こして激しく荒れてしまうのです。

Their dead bodies and droppings become part of the household dust that accumulates indoors during October. When you breathe in this dust, especially while sleeping, it can trigger an allergic reaction and cause the bronchial tubes to become severely irritated.

③ 台風による気圧の急変

③ Sudden Changes in Air Pressure Caused by Typhoons

日本の9月から10月にかけては、台風が多く発生します。台風が近づくと、まわりの気圧が急激に下がります。気圧が下がると、人間の体の中の血管や組織がわずかに膨張します。喉の気管支も腫れやすくなり、空気の通り道が狭くなって、ゼーゼーとした喘息の症状が出やすくなります。

Typhoons are common in Japan from September through October. As a typhoon approaches, the surrounding air pressure drops rapidly. Changes in air pressure can cause blood vessels and tissues in the body to expand slightly, including our bronchial tubes. This swelling narrows the airways and making asthmatic symptoms such as wheezing more likely to occur.

④ 秋の「花粉」

④ Autumn Pollen

日本では「春（2月～4月）」の花粉症が有名ですが、実は秋にも花粉が飛びます。

Hay fever in spring, from around February to April, is a well known symptom in Japan. However, pollen is also present in the air during autumn.

10 月に飛ぶのは、「ブタクサ」や「ヨモギ」といった、道端や川の近く、公園などに生えている背の低い雑草の花粉です。これらを吸い込むことで、鼻水だけでなく、喉がイガイガして咳喘息の引き金になります。

In October, pollen from plants such as ragweed and mugwort is common. These low-growing weeds can often be found along roadsides, near rivers, and in parks. Breathing in this pollen can cause not only a runny nose, but also an itchy or irritated throat and may trigger coughing and other asthmatic symptoms.

3. 今日からできる！10月の喘息を防ぐ「4つの対策」

3. Four Things to Start Today to Prevent Asthma in October

喘息は、毎日過ごす部屋の環境と、体調の管理に気をつけることで、しっかりと予防することができます。

You can help prevent asthma by paying close care to the environment of your living space and taking good care of your health.

予防対策として以下の4つのルールを実践してください。

Try to follow these four rules as part of your asthma prevention routine.

対策1：布団のダニを徹底的にやっつける

Measure 1: Thoroughly Remove Dust Mites from Your Bed

- ・10月の喘息の大きな原因である「ダニの死骸」を部屋から追い出しましょう。
- ・ Remove dust mite allergens, one of the major triggers of asthma in October, from your room.

布団を干して太陽に当てたあと掃除機をかける。

After airing out your bedding in the sunlight, vacuum it thoroughly.

- ・シーツをこまめに洗う

- Wash your sheets regularly.

肌が直接ふれるシーツや枕（まくら）カバーは、週に 1 回は洗濯しましょう。洗ったあとは完全に乾かしてください。

Wash sheets and pillowcases that come into direct contact with your skin at least once a week. Make sure they are completely dry after washing.

対策 2：部屋の掃除と換気をする

Measure 2: Clean and Ventilate Your Room

- マスクをして掃除をする
- Wear a mask when cleaning.

掃除中は床に落ちていたダニの死骸やホコリが空気中に舞い上がります。それを吸い込まないように、必ずマスクをつけて掃除をしてください。

When you clean, dead dust mites and dust that have settled on the floor can become airborne. To avoid breathing them in, always wear a mask while cleaning.

- エアコンのフィルターを掃除する
- Clean out your air conditioner filter.

夏の間、毎日のように使っていたエアコンのフィルターには、カビやホコリがたくさん溜まっています。10 月に暖房や送風を使う前に、一度フィルターを外して水洗いし、きれいにしましょう。

The air conditioner filters used constantly during the summer can collect a lot of mold and dust. Before using the heating or fan function in October, remove the filter, wash it with water, and clean it thoroughly.

対策 3：首元を温め、マスクをつけて外出する

Measure 3: Keep Your Neck Warm and Wear a Mask When Going Outside

- 冷たい空気や花粉から、自分の喉をガードします。
- Protect your throat from cold air and pollen.

朝と夜は、マフラーや上着で首元を冷やさない

Keep your neck warm in the morning and evening by wearing a scarf or an extra layer of clothing.

首が冷えると、そこを通る血管が縮み、気管支も敏感になります。朝、仕事に行くときや、夜に帰るときは、1枚多めの上着を着たり、ネックウォーマーをつけたりして、からだを冷たい空気から守りましょう。

When your neck gets cold, the blood vessels in that area can constrict, making the bronchial tubes more sensitive. When you leave for work in the morning or return home at night, protect yourself from the cold air by wearing a neck warmer or an extra layer of clothing.

- 外を歩くときはマスクをつける
- Wear a mask when walking outside.

道端に生えているブタクサなどの秋の花粉や、冷たい空気が直接喉に入るのを防ぐために、外出時はマスクをつけるのが効果的です。

Wearing a mask when you go outside can help prevent autumn pollen, such as ragweed pollen from roadside plants, as well as cold air, from entering your throat directly.

対策4：冷たい飲みものを控え、からだを休める

Measure 4: Avoid Cold Drinks and Get Enough Rest

- 内臓を冷やさないように温かい飲みものを飲みましょう
- Drink warm beverages to avoid cooling your body from the inside.

冷蔵庫から出したばかりの冷たい水やジュースを勢いよく飲むと、その冷たさの刺激で気管支が縮み、咳が出やすくなります。10月からは、常温の水や、温かいお茶などを飲むようにしましょう。

Drinking cold water or juice straight from the refrigerator quickly can stimulate the bronchial tubes and make them tighten, which make it more vulnerable to coughing. From October onward, try drinking room-temperature water or warm tea instead.

- 夜はしっかり睡眠をとりましょう
- Get enough sleep at night.

仕事の疲れや寝不足が続くと、からだの免疫バランスが崩れ、アレルギー反応が出やすくなります。夜は夜更かしをせず、早めに寝ましょう。

When work-related fatigue and lack of sleep accumulates, your immune system can become unbalanced, making it more likely for allergic reactions to occur. Avoid staying up late and try to go to bed early.

4. もし喘息かもしれないと思ったら会社へ相談しましょう

4. Talk to Your Company If You Think You Have Asthma

咳が 2 週間以上止まらない、夜、胸が苦しくて目が覚めるというときは、会社の上司に伝えましょう。症状がひどくなると命の危険につながることもあるからです。

If your cough continues for more than two weeks, or if you wake up at night because your chest feels tight or you have difficulty breathing, tell your supervisor at work. Asthmatic symptoms can become severe and, in some cases, may become life-threatening.

気温の変化がある 10 月、対策を行いながら体調管理をしていきましょう。

October brings significant changes in temperature, so take good care of your health while following these preventive measures.