

ますます過敏になり、以前よりも少ない刺激で発作が起こる悪循環に陥ります。これを断ち切るために、気道の慢性的な炎症をイメージすることが、ぜんそく治療の第一歩です。

気道の慢性的な炎症は、さまざまな原因によつて引き起こされます。中でも多いのが、ダニ、ほこり、花粉、ペットのふけなどのアレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）です。多くの患者さんのぜんそくにはアレルギーが関与していることが分かっており、私どものクリニックでも、アレルギー性鼻炎や花粉症を持つているぜんそく患者さんは少なくありません。実際、アレルギー性鼻炎の治療をすると、ぜんそく発作が起らなくなるケースもあるくらいです。

そのほか、風邪などの原因となるウイルス、タバコの煙、一部の消炎鎮痛薬や降圧薬、不整脈の薬などの薬物、大気中の汚染物質なども、炎症を起こしたり、悪化させる原因に挙げられています。

ぜんそく発作は、副交感神経

が優位になる「夜間や早朝に起こりやすい」のも特徴の一つです。また、「季節の変わり目」にも発作がよく起こりますが、科学的にみると、次のようなことが考えられます。冬から春はスギ花粉の季節、春から夏はカモガヤやオオアワガエリなどイネ科の植物の花粉の季節、秋はブタクサなど雑草の花粉など、季節の変わり目には有害な花粉がたくさん舞います。季節の変

## ぜんそくが疑われる場合は、 症状などをメモして医師に見せる

ぜんそくが疑われるときは、内科、呼吸器科、アレルギー科などの受診がすすめられます。一般に、患者さんが受診する際には、発作が起こっているとは限らず、夜など本当のぜんそく発作が起こったときに、外来の医師が立ち会うことはまれです。そのため、診断の際には、問診が重要なポイントになります。

詳しい症状、発作の起こる時間帯、発作が起こり始めた時期

わり目には職場や家庭も一斉にエアコンを入れます。すると吹き出し口に数カ月間たまつていたほこりが一気に飛び散ります。低気圧がやってきたり、急な温度変化も季節の変わり目の特徴です。

このようなさまざまなアレルギーや、気温や気圧の急激な変化がぜんそくの引き金となる「季節の変わり目の正体」です。

や、発作のきっかけで思い当たるもの、家族のアレルギー性の病気など、思い付くものを的確に医師に伝えるようにします。それらをメモして受診するとなおよいでしょう。

受診時には原因となるアレルゲンを調べるため、血液検査や皮膚反応を調べるブリックテストが行われることもあります。

ぜんそくに似た症状を起こすほかの病気を区別するために、胸部エックス線検査や呼吸機能

検査、喀痰検査なども必要に応じて行われます。

ぜんそくに似た病気には、風邪、肺炎、結核などの感染症、副鼻腔性気管支炎、COPD\*（慢性閉塞性肺疾患）、心不全（心臓ぜんそく）などがあります。これらの病気がなく、ぜんそくに特徴的な症状が認められる場合にぜんそくと診断されます。

お年寄りに多く見られるCOPDについては、最近になってぜんそくとオーバラップしている症例があることが分かってきました。

そして、以前は無効と考えられていた吸入ステロイド薬がCOPDでも気道の過敏性を和らげ、ある程度症状が改善されることから現在では積極的に使われるようになっていきます。

したがって患者さんも、ぜんそくかCOPDかの診断にこだわるよりも、「ぜんそく症候群」くらいの気持ちで治療を開始するほうが気楽でしょう。

※COPDとは、肺に慢性的な炎症が生じ、気道が狭くなったり、ガス交換を行う肺胞の壁が破壊される病気で、そのため肺への空気の出入りが十分でなくなる「 airflow limit」が起き、息切れやせき・痰、呼吸困難を来します。肺気腫、慢性気管支炎がその代表です。