

ピークフロー値の測定

ピークフローメーターを使って測定するピークフロー値は、吐き出した呼気の最大呼気流速を示すもので、気道に炎症が起きて狭くなると低下します。基準値(状態がよいときの最高値)と、測定したピークフロー値を比較することによって、現在の気道の状態を客観的に知ることができます。測定したピークフロー値が基準値の80%以上の場合は、ほぼコントロールできていると考えられます。



- ① 立った姿勢で大きく息を吸い込み、マウスピースを口にくわえて、一気に勢いよく息を吐き出す。瞬間的な息の速さを測るので、最後まで吐き切る必要はない。
 - ② 針の止まった数値を読み、メモしておく。
 - ③ 3回測定して、最も高い数値を「ぜんそく日記」に書き込む。
- ピークフローメーターや「ぜんそく日記」は、医療機関で入手(貸し出しや購入など)できるので、担当医に相談するとよいでしょう。

をたびたび使わなければならないような場合は、予防薬によるコントロールが不十分であるといえます。この場合は、吸入ステロイド薬の量や併用薬の見直しが必要です。逆に、予防薬の使用によって、長期間発作が起らない場合は、薬の種類や量を減らすことが可能なこともあります。

治療が適切かどうかを確認するためには、「ピークフロー値」や「ぜんそく日記」(コラム参照)で、客観的に病気の状態を知ることが大切です。担当医からす

すめられた場合は、これらを使って気道の状態や症状、薬の使用状況についての記録を取り、受診したときに担当医に見せるようにしましょう。

また、調子がよい状態が続いた場合でも、自己判断で予防薬の使用を中止したりせず、必ず担当医と相談した上で薬の調整を行ってください。

日常生活では、こんなことに注意する

前述のように、患者さんの気道には慢性的な炎症があり、粘膜が過敏になっているため、刺激が少し加わっただけでも発作が起ります。炎症を抑える薬物治療を続けるとともに、発作

を起す誘因を知り、なるべく身の回りから遠ざけましょう。ダニ、ハウスダスト、ペットのふけ、花粉など、アレルギーンが分かっている場合には、それを可能な限り避けたり、除去

しましょう。

風邪やインフルエンザにかかると、気道の粘膜がいつそう過敏になって、さらに発作が起りやすくなります。帰宅後のうがい、励行、外出時にはマスクをかけるなどして、風邪の予防に努めましょう。睡眠中にマスクをするのもおすすめです。粘膜に適度な湿り気を与えてくれるからです。また、体を冷やさないよう、衣服なども工夫してください。

タバコの煙、冷たい風などの刺激物が発作の誘因になることがあります。特にタバコの煙は、気道の炎症を悪化させるほか、薬の効き目を低下させます。

患者さん本人が禁煙することはもちろんですが、家族も禁煙し、治療に協力してください。職場などでも周囲の人の副流煙を避けましょう。

天候やほこりのほかに、疲労、アルコール摂取も発作の誘因になります。ストレスは自律神経のバランスをくずし、発作を誘発します。十分な休養と睡眠を心掛けましょう。