

# 今振り返ってみて

うちだ動物病院

院長 内田 翠

今年で開業して四十三年 目のになります。今迄何十匹 という、ワンちゃん、ネコちゃん、ウサギちゃん、ハムスターちゃん、カラスちゃん、ハトちゃん、ツバメちゃん、スズメちゃん達と出会い、生活を共にし、又別れを味わって参りました。

その年代毎のワンちゃんやネコちゃん達のことを時ある毎に思い出しています。

私にとって、動物達は、人生の伴りよにも等しい存在でした。

この動物達の存在で、今の私があります。 いっしょに過ごした毎日 に感謝し、今こうして生きていることに感謝し、残された日々を悔いの無い様に 精一杯生きていきます。

みんな今迄ありがとう。 又会おうね。



## 夏ごよみ

8 月	7 月	6 月	
8 / 16 孟蘭盆会 (旧盆) (足立別院 8 / 15)	7 / 12 孟蘭盆会 (新盆)		当山行事
8 / 7 立秋 秋たつや何におどろく 陰陽師(蕪村)	7 / 7 小暑 空梅雨のあけて降りそむ 小暑かな(ひで女)	6 / 5 芒種 伊賀山や芒種の雲の 不齊(圭岳)	二十四節気
8 / 23 処暑	7 / 22 大暑 足袋白く埃をさけつ 大暑かな(室生犀星)	6 / 21 夏至 夏至も亦梅雨の隠微に 倣ふなり(相生垣瓜人)	祝日等
8 / 15 終戦記念日 8 / 10 山の日 8 / 9 長崎原爆の日 8 / 6 広島平和記念日	7 / 24 スポーツの日 7 / 23 海の日 7 / 19 土用入り 7 / 15 中元	6 / 21 父の日 6 / 10 入梅 7 / 1 半夏生 7 / 7 七夕の節句(七夕)	

「こよみ事典」東京美術 参考



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL 041-2361017

# 高齢者のぜん息

## ● 高齢者ぜん息は難治化、重症化しやすい

ぜん息は子どもの病気だと思っていまませんか。患者さんの年齢別統計では、たしかに14歳以下がほかの年齢層に比べて突出していますが、その後は急速に少なくなり、ところが30歳を迎えて再び数を増し、その後しばらく男性は横ばい、女性は漸増が続くものの、60歳を過ぎると増加に転じます。総患者数から見ると、むしろ中年から高齢者の

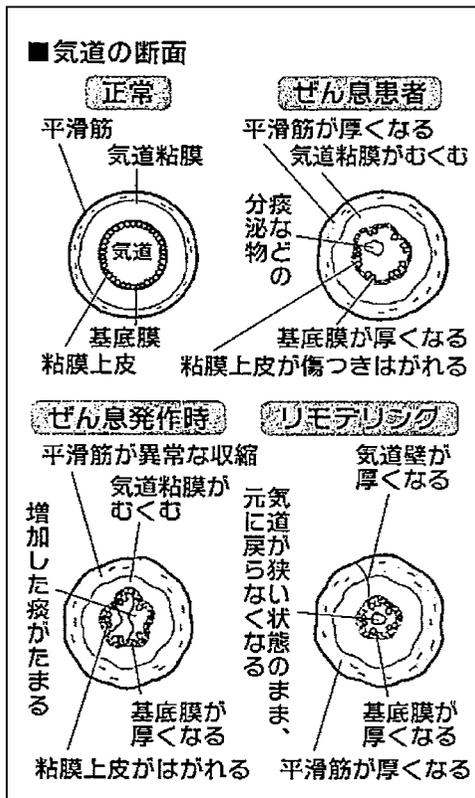
病気といえるでしょう。

ぜん息とは、気道の慢性的なアレルギー性炎症により気管支が腫れて狭くなり、せきや痰、ぜん鳴（呼吸するときのヒューヒュー、ゼーゼーという音）、呼吸困難発作などの症状が起こる病気です。

アレルギーは、アレルギー（アレルギーの原因物質・ダニ、ハウスダスト、花粉など）が体に侵入して起こる免疫反応のことです。その際に白血球などから炎症を起こす物質が放出

され、さらに炎症細胞が集まってくることで炎症が持続します。ダニやハウスダストは1年中、身近にあるので、この状態が慢性的に続くこととなります。ぜん息では、気管支が狭くなり空気が通りにくくなるだけでなく、気管支粘膜の痰を分泌する細胞が増え、多くの痰を伴うようになることも大きな特徴です。

図1



炎症が長く続くと、気道の壁が恒常的に厚く固くなるリモデリングという変化が起こります。(図1) 患者さんはいのどの不快感をしばしば訴え、喉のへばり付きを取り除きたいと訴えます。環境中の特定の物質に対してアレルギー反応を起こしやすい体質をアトピー素因といいますが、成人ぜん息で

はアトピー素因を持たない非アトピー型が4割を占めています。

アトピー型、非アトピー型に共通するのは、気道過敏症であり、これがぜん息そのものです。いずれの型であっても、冷氣、臭気、有機溶媒などの化学的刺激といった環境によくある刺激によっても、気道の違和感、せき、ぜん鳴、息切れや呼吸困難などが生じます。長期間、炎症が続くことよって生じる気道壁のリモデリング(図1)によりぜん息薬が効きにくくなり、重症化がもたらされます。高齢の患者さんはぜん息になってからの年数が長く、重症化しやすいのです。

### ● 高齢者は息切れがサイン

― 主薬は吸入ステロイド薬―

高齢の患者さんが壮年期の患者さんと異なる点はほかにもあります。

1つは症状です。ぜん息の症状と聞いて真っ先に思い浮かべるのは、ぜん鳴ではないでしょうか。

ところが、高齢者ではぜん鳴が目立たず、息切れが主症状という人が少なくありません。息切れは、タバコ病ともいわれる慢性閉塞性肺疾患(COPD)の主症状でもあり、両者の区別はもともと容易ではないうえ、高齢者ではCOPDの合併率が高くなります。一般に、COPDは息切

れの度合いがあまり変わらないのに対して、ぜん息では1日のうちでも、日によっても変動が大きく、寒冷などの刺激によっても変動することが特徴です。

もう1つは治療法です。薬の進歩により、ぜん息治療はほぼ確立したといえる時期にきています。しかしそれは、患者さんが薬を適切に使えた場合という、ただし書きがつき

ます。ぜん息の治療法は長期管理薬(コントローラー)と発作治療薬(リリーバー)に大別できます。

基本は、症状を抑えてその状態を維持する長期管理薬で、症状がなくても毎日欠かさず使用します。これには炎症を抑える薬、気管支を長時間広げる薬、両者の作用を持つ薬があります。

図2

吸入は毎日、同じ時間、同じ場所、同じ状況で行いましょう



吸入器にはいろいろ種類があるので、自己流ではなく、医師や薬剤師、看護師から繰り返し指導を受けて正しい使い方を身につけましょう。インターネット上の吸入指導の動画も参考になります

治療の中核をなすのは、強力な抗炎症作用を持つ吸入ステロイド薬です。この薬の普及と改良のおかげで治療は格段に進歩し、1980年には約6400人だったぜん息死が、2016年には1500人弱にまで減少しました。

吸入ステロイド薬が効果を発揮するのを後押ししたと考えられるのが、長時間作用する気管支拡張薬とロイコトリエン受容体拮抗薬です。長時間作用型気管支拡張薬には吸入薬、飲み薬、貼り薬があり、患者さんの病状や身体状況、生活環境などに応じて選ばれます。

近年登場したのが、吸入ステロイド薬と長

時間作用型気管支拡張薬を一緒にした配合剤です。患者さんにとっても処方する医師にとっても利便性が高まったことで、さらに治療が普及し、また続けやすくなりました。

吸入ステロイド薬は極めて有効な薬ですが、その有効性を発揮させるには、正しい吸入法をマスターして薬剤を肺の中に深く広く行き届かせることが不可欠です。(図2)ところが高齢者は吸入がうまくいかず効果が得られないか、吸入薬の使用そのものを断念することも少なくありません。それが、ぜん息で亡くなる人の9割を65歳以上の高齢の患者さんが占める要因の1つと考えられています。

発作治療薬は吸入すると素早く気管支を広げ、呼吸困難などの症状を改善する薬で、炎症を抑える働きはありません。症状の改善はその場限りですから、これだけに頼っていると病状が進行し、命にかかわる場合もあるので注意が必要です。

● 悪化防止に

禁煙は必須

肥満や過労も

リスクに

日常生活では、ぜん息を悪化させないように注意することが重要です。下記のような悪化要因を極力避けましょう。ぜん息は、適切な治療を受ければ高齢者でも支障なく生活を送れる病気です。症状のない時も毎日治療

を続け、生活面の改善も心がけましょう。

日常生活で注意することは？

●喫煙

必ず禁煙してください。タバコは吸入ステロイド薬を無効にする作用があるので、有効な治療を受けていないのと同じになります。

●呼吸器感染症

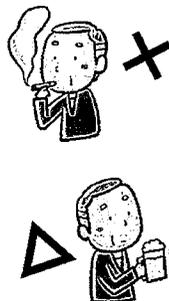
かぜやインフルエンザはぜん息の悪化や発作の最大の誘因です。肺炎も併発しやすくなります。インフルエンザと肺炎球菌のワクチンは積極的に接種しましょう。

●過労

働き過ぎやストレス、睡眠不足などはぜん息の悪化要因ですから、できるだけ避けましょう。

●肥満

肥満は重症化やぜん息死のリスクになります。適正体重を保ちましょう。



●運動不足

ウォーキングなどゆっくりした運動で全身の筋肉を保つことが呼吸によい影響を及ぼします。気管支が広がりやすい朝に歩くのがおすすめです。肥満防止にもなります。

●アルコール

控えめに。泥酔すると誤嚥性肺炎を起こすリスクも高くなります。

●アレルギー

アトピー型の人にはアレルギーを選択することも重要です。部屋や布団にはこまめに掃除機をかけ、花粉の季節にはマスクを着用しましょう。

彼岸会

3/22

新型コロナウイルス  
 感染拡大防止の為、  
 法要は参列なしで行い、  
 皆様には焼香のみと  
 させて頂きました。  
 ご理解 ご協力  
 ありがとうございます。

降誕会

4/5 花まつり



●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
 TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
 URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
 TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼ 健康チェックコーナーでは  
 高齢者のぜん息をとりあげ  
 ていただきました。  
 ▼ 高齢者のぜん息は難治化との  
 事です。

▼ 新型コロナウイルス感染  
 防止の為、いろくど工夫  
 なされていると思われま  
 す、何卒皆様どうぞお体  
 気をつけて下さい。

令和二年水無月  
 合 掌

慈 恵 夏季号 No. 71  
 令和二年六月一日 発行  
 発行者 永 田 恵 堂  
 編集者 長 岡 天 佑  
 発行所 一八三〇〇〇一  
 府中市浅間町二十五十一  
 宗教法人慈恵院 編集部  
 〇四二一三六五七六七六  
 印刷所 山一印刷有限公司  
 府中市浅間町三十四一九  
 〇四二一三六一一五二二