

ピュアな喘息FAQ 8



『運動と喘息』

運動すると喘息が起こる場合、これを運動誘発性喘息といいます。アレルギー性の喘息であろうと内因性の喘息であろうと、アスピリン喘息、感染型の喘息、アルコール性の喘息であろうと、運動すると明らかに喘息発作が起こってくる一群の人がいます。

喘息発作がコントロールされていなかったり、肺気腫を合併しているために運動すると息苦しくなるという場合は、運動で負荷がかかり、息苦しくなっただけです。運動誘発性の喘息とはいいません。「運動負荷でより苦しくなった」と表現し、区別します。

・ どうして運動すると一群の人に喘息発作が起こるのか。その理由は次のように考えられています。

急に運動することにより、喉や気管支を通過する空気の量が増える。

喉や気管支の細胞が冷えてくる（他の身体の細胞は血流が増えて熱くなるのと反比例する）し、水分の蒸発や消失が激しくなり、浸透圧に変化が起こってくる。

細胞内のカルシウムイオンの移動に変調が起こり、気道収縮反応が起こり、喘息発作となる。

運動を中止すれば、徐々に戻りますから、元どおりになります。

・ どんな注意が必要か。

急激な連続的な運動で起きやすい。マラソンやバスケット、サッカーなど。水泳やスキーなど、インターバルの取れる運動は起きにくい。インターバルを取るようにする。

インターバルを運動前に吸入しておくことで予防効果がある。

ステロイド吸入やセレベントの吸入、喘息薬での十分なコントロールをしておけば防ぐことができる。

・部活の例をホームページの掲示板からとって紹介します。

あああああああ 投稿者： 投稿日：2005/09/28(Wed) 22:15 No.8394
喘息で、部活ができない

返信書き込み：oh_tototo：2005/09/29(Thu) 08:45 No.8401

さんおはようございます。

私自身喘息で、息子（現在中3）も小児喘息継続中です。

小学校からの小児喘息で、夜中に点滴・吸入に病院へよく走りました。

ただ、昼間は大丈夫だったものですから、小学校の4年生からミニバスケットを始め、楽しくやっていたようです。ですが、5年生前後から、ミニバス中も発作が始め、バスケの練習も危うくなりました。

親父が喘息患者会の雑用係りだったので、何かの行事に清水先生に相談したところ、先生は通常小児の主治医にはならないのですが、こころよく、『私が診ますから連れてきなさい』ということで、それ以来、清水先生のお世話になってます。

結論を言いますと、運動誘発性発作だったわけです。

運動によって発作がおこるわけですから、メプチンエアーを吸うと余計に動悸がはげしくなり、苦しくなるわけで、無知とは恐ろしいものです。この場合、インターバルがとても有効でした。

清水先生に診ていただくようになってから、薬は服用しておりますが、コントロールは万全です。中学校でもバスケットを続け、コートの中から端に全力で移動する必要のある、ポジション的に厳しいセンターを4ピリオド全試合フル出場できるまでになりました。

ちゃんとした、治療と努力をすれば、部活も全開で出来るようになりますし、レギュラーポジションも得られます。まず、自ら努力をして下さい。

他力本願じゃなくて！

・オリンピックで金メダルを獲った清水宏保選手

関東地方でテレビコマーシャルが流れています。スピードスケートでロケットスタートで有名になった清水選手も喘息でした。それを克服して金メダルを獲ったのです。やればできるということで大きな反響が起こっています。

「またも薬屋の宣伝だ」と眉を先入観でひそめるだけでなく、よいものからはよいものを素直に得て感謝できるようになりましょう。

私たちのHPのリンク「出版社等」にあるグラクソ(gsk)から辿り着くことができます。その影響と喘息発作多発のため、私たちのHPへのアクセス数が1日2000にも八ネ上がりました。

・の例から克服できるという確信を持って下さい。次のページにグラクソ・スミスクライン社の了承を得てそのHPの紹介をします。

グラクソ・スミスクライン社HP
http://zensoku.jp/shimizu/index.html

The screenshot shows the homepage of Zensoku.jp, a website dedicated to asthma management. At the top left is the GSK logo with the text 'GlaxoSmithKline'. To the right are navigation links: 'サイトトップ', 'お問い合わせ', and 'Zensoku.jp サイトマップ'. Below the logo is the company name 'グラクソ・スミスクライン株式会社' and the website name 'Zensoku.jp'. The main header features the text '「発作を止める」のではなく、「発作を出さない」方向へ' with a right-pointing arrow. Below this is a breadcrumb trail: 'zensoku.jp トップページ > 喘息 清水宏保の場合'. The left sidebar contains a navigation menu with the following items: 'ぜんそく喘息 清水宏保の場合', '喘息チェックシート', '治療の目標', 'アンケートページ', '病医院検索', and 'ぜんそく情報ライブラリー'. The 'ぜんそく情報ライブラリー' section lists several links: 'ぜんそく日記をつけてみよう', 'ピークフロー値ってなに?', '毎日の暮らしの中での注意点', 'ぜんそくQ&A', '患者と医師の物語', 'アニメでわかる気道のようなま', '吸入お知らせメール', 'ぜんそくリンク集', and '全国喘息患者電話調査(AFRJ)'. The main content area features a large image of a speed skater in a red and white suit, wearing goggles and holding a white inhaler. To the right of the skater, the text 'ぜんそく喘息' is written in large blue characters, with '清水宏保の場合' below it. Below the image is a blue box with white text: 'ぜんそく、発作を出さない治療法でやりたいことができる毎日。'. To the left of this box is a small inset image of a woman with the text 'ぜんそく喘息 清水宏保の場合 一覧'. To the right of the inset image is a text block: 'あの、スピードスケートの清水宏保さんも、ぜんそく患者の1人。幼い頃から、ぜんそくと闘っています。厳しいトレーニング、数々の記録更新、そして、オリンピックでの金メダルの獲得。その栄光の影に、「ぜんそくとの上手なつきあい」があったことを、あなたにご存じでしたか？「発作を出さない治療法」は、トップアスリートだけが許された特別なものではありません。あなたにも、始められる治療です。清水選手に、ぜんそくや治療法について、うかがいました。'

ホームページでは、清水選手の喘息についてのインタビュー映像など
見ることもできます。是非一度アクセスしてみてください！