



喘息は気道の炎症により病気を起こしていますが、過敏になった気道が狭くなるため苦しくなります。まず、気管支をぐるりと取り囲む気管支平滑筋が収縮するために狭くなります。これを弛緩（広げる）薬が気管支拡張薬です。この気管支拡張薬には交感神経を刺激する「 $\beta_2$ 刺激薬」と平滑筋細胞内に働く「キサンチン製剤」があります。そのうち、 $\beta_2$ 刺激薬が最も安全で効果が高い薬剤です。内服、吸入、点滴、そして貼付薬があります。

もっとも即効性があるのは吸入薬です。フルカテロール（メプチン）には剤型が豊富で、吸入液（ユニット）、エアー剤（エアー、キッドエアー、そしてパウダー剤（クリックヘラー））があります。サルブタモール硫酸塩（ベネトリン、サルタノール、アイロミール）は、吸入液とエアー剤があります。またイソプレナリン塩酸塩（アスプール）は入院するような発作の時に酸素吸入と併用して持続吸入療法がおこなわれ場合に使用されています。

内服薬としては、クレンブテロール（スピロベント）、テルブタリン（ブリカニール）、ツロブテロール（ホクナリン、ベラチン）、プロカテロール（メプチン）などがあります。剤型としては錠剤、顆粒・ドライシロップ、シロップ剤などがあります。

日本で開発された貼付薬は特に内服や吸入が困難な方には便利です。ツロブテロール（ホクナリンテープ、ツロブテロールテープなど）があります。

注射薬はテルブタリン（ブリカニール）、イソプレナリン塩酸塩（プロタノール）がありますが使用頻度は限られています。

ツロブテロール（ホクナリンテープ、ツロブテロールテープなど）については、「咳止めシール」などと呼ばれています。しかし、咳の原因が上気道炎、つまり風邪などの場合は効果がありません。咳の原因が気管支喘息のように気管支平滑筋が収縮することでおこっている場合は気管支拡張剤であるツロブテロール貼付薬が効きます。患者さんは便利さもあって咳が出ると自分で判断しテープの貼付を続けているときがありますが、効かない場合は肺炎や副鼻腔炎などのこともありますので早めに医師の診察を受けて下さい。また、ツロブテロール貼付薬は12時間以上作用する「長時間作用性 $\beta_2$ 刺激薬」と呼ばれています。これはサルメテロールキシナホ酸塩（セレベント）と同様、単独での使用を長期間続けることはお勧めできません。からまず、吸入ステロイド薬などの抗炎症薬と併用することが勧められています。理由として、気管支拡張薬だけではかえって気道の過敏性を悪化させてしまい、喘息を悪くすることがあるためです。

キサンチン製剤（テオフィリン徐放剤、アミノフィリン注射薬）は細胞内のカルシウム濃度を高めて平滑筋を広げる薬です。急性期にはアミノフィリン点滴静注が行われます。しかし、副作用の出やすい薬であるため最近では入院した場合に使用することがほとんどとなりました。小児気管支喘息治療・管理ガイドラインでも2000年は中発作から外来での点滴治療として記載されていましたが、その後は徐々に喘息治療に慣れた医師（主に専門医）の管理のもとで実施されるべき治療法となりました。さらにガイドライン2012では入院を考慮するような場合に病院にて行いうる治療法となっています。私自身は、2005年のガイドラインを契機に外来さらに入院でのアミノフィリ

ン投与を中止しました。その代わりステロイド点滴と吸入 $\beta_2$ 刺激薬の反復吸入を行うことで治療期間の延長をすることなく治療できています。

次に、喘息発作にて $\beta_2$ 刺激薬吸入を反復しても改善しない場合は、ステロイド薬を全身投与します。主に点滴で投与しますが、内服を行う先生もおられます。どちらの効果も差がないと言われてはいますが、ステロイド本来の抗炎症作用が現れるのは時間がかかります。どうも点滴で使った方が早く効くような印象がありますし発作時は一緒に補液して水分、塩分、当分も補うことができます。また内服は吸収されるのに時間がかかります。点滴による全身性ステロイド薬にはヒドロコルチゾン（ソルコーテフなど）、プレドニゾン（プレドニンなど）、メチルプレドニゾン（ソルメドロールなど）が用いられます。内服にはプレドニゾン（プレドニン）、リンデロン（ベタメサゾン）、デカドロン（デキサメサゾン）などがあります。

ところで、家庭での発作時治療はどうしたらいいのでしょうか？まず、発作かどうかの見分けが肝心です。発作とは、どういう状態のことを言うのでしょうか？外来でときどき「ゼーゼーしたけれど発作ではなかった」と保護者の方がおっしゃることがあります。そういう場合に「どうなった発作でしょうかね」と聞いてみます。すると保護者の方は「発作」とは喘息によって「苦しい状態」であると思っているようです。咳き込んで苦しいとか吐くと厄介ですね。でも、夜、咳をしても眠られている場合は発作ではないのでしょうか？また昼間は症状がなく医療機関を受診してもなかなか喘息という診断がされていないケースもあります。咳き込んでいる時に聴診をしたり、またティッシュを使って息をフーフーしてもらったり、さら肺機能を測定し客観的に発作をとらえることも必要です。

あまり症状を訴えない子供には、ピークフローメーターで呼吸機能を自己測定してもらいます。このピークフローメーターで呼吸機能をモニターしてみると、朝低下していることがよくあります。そして「苦しい発作」の手前の状態を知ることができます。

私は、「発作」とは気道の収縮によって気流制限が起こっている状態、つまり空気の通りが悪くなっている状態の全てだと思えます。そして、気流制限は胸苦しさから始まり、胸が重い感じから始まり、こんこんという咳からぜこぜこという痰がらみの咳となり、さらにヒューヒュー、ゼーゼーして喘鳴と進展してゆくものだと思います。また、喘息のときは、まず息が吐きにくい状態が先に来て、そのあとから吸いにくい状態となってきます。したがって「息が苦しい」と言い始めたころには、すでに喘息の発作によって吸気が制限されてきた証拠だと思います。したがって気道が収縮してから案外時間が経っていることが多いのです。

こういったことから「軽い咳」程度でも自宅では用心していただきたいと思えます。そして手元に薬があれば早めの $\beta_2$ 刺激薬の吸入、内服、あるいは貼付をお勧めしています。この順番で効果が早いので覚えてください。咳などの症状が改善すればそれは喘息の咳です。なぜなら風邪の咳には気管支拡張薬は効果がないからです。

今回は、吸入ステロイド薬についてお話しします。

---

## 2、「紫外線対策の大切さ」 株式会社 ルバンシュ 千田和弘

---

紫外線が気になる季節となりました。

地上に降り注ぐ紫外線は UV-A と UV-B の 2 種類あります。

UV-A は、真皮といわれる皮膚の深いところまで侵入します。

長年あたると皮膚の弾力が失われシワなど肌の老化を進行させます。

UV-B は皮膚に浅くしか侵入しませんが、日焼けのもととなるのがこの光線です。シミ、ソバカス、肌荒れの原因にもなります。

しかし、紫外線の影響はこれだけではありません。

紫外線が皮膚にあたると表皮にある色素細胞が、黒いメラニン色素を作るように命令を下します。作られたメラニン色素は表皮全体に広がり、日焼けの状態になります。

実はこの黒くなる日焼けは人の体を守っている防御反応。

何を守っているのかというと、「DNA」、つまり遺伝子です。

メラニンは帽子のように紫外線から遺伝子を守っています。

メラニンを作る能力は人によって違いがあり、黒くならない色白の人は、紫外線によって遺伝子が傷つき、皮膚がん発生の原因となりやすいので注意が必要です。

小麦色になった肌。見た目には健康的に見えても、それは「これ以上紫外線を肌に入れないで！」という皮膚からのメッセージなのです。

日焼け止めクリーム（製品）には、紫外線から肌を守る大切な機能をもっていますので、女性のみならず、お子様や男性にも日常的に使っていただきたいですね。

日焼け止め製品の容器や箱には、UV-B を防ぐ指数の〈SPF〉と UV-A を防ぐ指数の〈PA〉の値が表記されています。

下の図は、それぞれの生活シーンにあった〈SPF〉と〈PA〉の値が記載されていますので、日焼け止め製品選びの参考にいただき、大切なお肌を紫外線から守ってあげましょう。

生活シーズンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方についての

[詳細はこちらから](#)

---

## 3、「主婦大生ミラクル☆リカのアレルギーっ子育児奮闘記」

管理栄養士 寺倉里架

---

高校1年生・娘の食物アレルギー児のママであり、2009年の4月から大学院に通う主婦大生？こと寺倉里架と申します。

現在、娘は卵（卵黄の固ゆでは少量食べられるようになりました）、乳のアレルギーがありますが日々笑顔もモットーに過ごしております。

本日のテーマは

「この時期こんな話を耳にします」

入園して早一か月

この時期になるとこんな言葉を耳にします。

「幼稚園の食物アレルギー対応が入園してみると実際は違っていました。」

「もう少し対応が良いかと思ってました。」

辛いお気持ちわかります

私も気を静めること大変でした

そして複雑な気持ちとの戦いの繰り返しでした

でもでもでも…

経験者から、こんな言葉を発しているあなたへ一言。

まだ始まったばかり。

焦らず、一步一步ですからね。

園側の立場になってみれば、色々不安もあるはずですよ。

あなた自身も生活に何か不安があってすぐに変えるという行動はなかなかできないはず。

いろいろな感情があなたを襲うとは思いますが、そこは少し園の様子を見ていて下さい。

それから再度相談してみてもいいですか。。。

私は一歩進んで半歩下がっていましたが。

しかし半歩でも前に進めば、少しずつ変わってきますからね。

ママがイライラしては、お子様自身が不安になりますからね。

そして、私はこんな理不尽な事の中で強くなったような…

「育児」は「育自」だなあと痛感しております。

では

焦らずにね…

---

4、アレルギーっ子のおいしいレシピ

「しゅうまい」

---

新学期になり、お弁当を持っていく機会も増えたのでは？そんな時、冷めてもおいしいしゅうまい！小麦の皮やつなぎの卵がなくても、おいしいしゅうまいができますよ。どんな秘密があるのかぜひレシピをご覧ください。

レシピはこちらから

---

## 5、「ばんたね病院健康セミナー」市民公開講座のご案内

---

### 第34回ばんたね病院健康セミナー

開催日時：平成24年5月26日（土）  
午後2時～3時  
場所：藤田保健衛生大学 坂文種報徳曾病院  
2階 第3会議室  
司会：宇理須 厚雄 先生  
講師：近藤 康人 先生

#### 《内容》

東海大地震に備えて食料品や常備薬の確保などをしてはいますか？  
喘息や食物アレルギーがある場合にどのような対策が必要なのでしょうか。  
皆さんと一緒に勉強しましょう。  
アレルギー用非常食試食コーナーもあります。

---

## 6、愛知県保険医協会からのお知らせ ～「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会 第6回定期総会のご案内～

---

今期、「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会は、患者窓口負担の軽減や保険給付範囲の拡大を求めて、署名活動などを行ってきました。皆さんのご協力のおかげで、口腔保健法の施行、外来受診時定額負担の導入等の先送り、歯科診療報酬の基礎的技術料の引き上げなどの成果がありました。歯科医師の役割が重要視される中で、患者さんをはじめ国民の口腔の健康をケアしていくことが求められています。

第6回総会は、歯科医療の現状を改善し国民歯科医療を守り発展させるため、愛知連絡会としての取り組みと今後の活動について確認します。また記念講演は、口と鼻の関係に着目し「あいうべ体操」で舌の位置を修正することで、免疫力を高めて病気を治す治療で著名な今井一彰先生をお招きして下記のように記念講演を行います。ぜひご参加ください。

記念講演：「鼻呼吸から始まる健康生活」今井一彰氏  
開催日時：平成24年5月27日（日）  
午前10時～12時（総会議事・記念講演）

会場 : 愛知県保健医療協会伏見会議室

参加費 : 無料

詳細はチラシをご覧ください。

---

## 7、第7期アレルギー大学 新潟県開催日程のご案内

---

### 第7期アレルギー大学 新潟県開催日程のご案内

第7期アレルギー大学の新潟県での開催日程が決定しました。

アレルギー大学は、栄養士、調理師、保育士、看護師、養護教諭など専門職の方にはもちろん、アレルギーの患者、家族の方、外食・食品企業など、どなたでもご受講いただける講座と実習で「食物アレルギー」を体系的に基礎から学ぶことのできる全国で唯一の講座です。

今期開催地域は、愛知・岐阜・静岡・三重・千葉・新潟となります。

新潟県では基礎・初級講座を開講します。

また、開講記念として7月21日(土)に公開講座「子どものこころとからだ」を新潟県立大学人間生活学部 斎藤 裕先生、沼野みえ子先生に講演頂きます。

他県にはない講座となりますので、ぜひご参加下さい。

皆様のお申し込みお待ちしております。

パンフレットはこちらから

受講要項はこちらから

受講コース単位表はこちらから

新潟県日程表はこちら

公開講座内容ははこちらから

ご希望の方にはパンフレット・日程表・単位表をお送りいたします。

また、皆さまのまわりの方にもぜひお配りいただきたく、ご協力いただける方は、アレルギー支援ネットワークまでご一報下さい。

また、第7期アレルギー大学の受講受付を開始しております。

アレルギー大学のホームページよりお申込下さい。

<http://alle-sien.net/alle-dai/html/>

今回ご案内は新潟県の日程となります。

愛知・岐阜・静岡・三重・千葉の日程はホームページをご覧ください。

---

## 8、5月度「アレルギー児の親の交流会」開催のお知らせ

-----  
食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、ぜん息など、アレルギーを持っているお子さんの事、アレルギーかな？と、お悩みのある方、スキンケアや食事の事、園や学校についてなど私たちと一緒に話をしませんか？アレルギー児の親の交流会が12ヶ所になりました。どこの交流会へも参加可能です。交流会を実施している区外、或いは近郊の市町にお住まいの方の参加やお問合せも多く、ご要望の多いところから順に交流会の開催準備をすすめています。参加希望の方はご連絡を下さい。お待ちしております。

5月は

8日(火) 名東区アレルギーの会 ンター・ボランティアルーム	名東区在宅サービスセ
9日(水) あま市アレルギーの会	美和公民館
10日(木) 天白アレルギーの会 ンター ボランティア室	天白区住宅サービスセ
15日(火) アレルギー支援ネットワーク ワーク 事務所	アレルギー支援ネット
17日(木) 豊橋アレルギーの会 児童保育室	豊橋会館「さくらピア」
18日(金) 西尾アレルギーの会 アレツ子元気 ー4階 洗心庵	西尾市総合福祉センタ
19日(土) 刈谷アレルギー児の親の会 支援センター 談話室A, B	刈谷市民ボランティア
22日(火) 名古屋南部アレルギーの会 調理実習室	南区社会福祉協議会内
23日(水) 日進アレルギーの会	日進市北部福祉会館
29日(火) 緑アレルギーの会 和室	片平ふれあいセンター

守山アレルギーの会・昭和区アレルギーの会 休み

【対象】0歳～中学生位までのアレルギー児の保護者

【参加費用】各交流会に確認して下さい。

お申込は電話 052-485-5208 URL<http://www.alle-net.com/>

皆様のご参加をお待ちしております。

詳細はチラシをご覧ください。

-----  
9、事務局の窓辺～新メンバーのご紹介～  
-----

こんにちは、4月よりアレルギー支援ネットワークで勤務しております、管

理栄養士の加納美紀と申します。今回よりマールマガジンの担当をさせていただくことになりました。宜しくお願い致します。

私は今まで病院や福祉施設での給食等の運営に携わってきました。

私自身、気管支喘息や花粉症などのアレルギーを持っています。アレルギーの分野に関してはまだまだ未熟者ですが、これから勉強し皆様のお役に少しでも立てられるよう努力してまいります。今後とも宜しくお願い致します。

来月も、もう一人の新メンバーをご紹介します。お楽しみにお待ちしております。

---

## 10、「アレルギーっ子の防災セット」登録についてお知らせ

---

アレルギー支援ネットワークは震災を通じ直面した課題克服と今後の災害発生に向けて、「アレルギーっ子の防災セット」の普及活動を行っております。

緊急事態でも迅速かつ的確にアレルギー支援活動を行うための「アレルギーっ子の防災セット」は、「登録シリコンバンド」「緊急連絡カード」「安否確認システム」の3点がセットになっています。

お申込みはアレルギー支援ネットワークのHPから「安否確認システム」に登録することで、1患者につき「登録番号入りシリコンバンド1本」と「緊急連絡カード3枚」が郵送されます。登録対象者は、アレルギー患者本人または保護者の方です。アレルギー支援ネットワークや各患者会などの会員以外の方も登録可能で、一切費用はかかりません。ぜひ、ご登録をご検討下さい。

**詳細はチラシをご覧ください。**

また、登録の際にご注意いただきたい点があります。下記の注意点をご確認の上ご登録下さい。

① 迷惑メールフィルター設定をしていませんか。

仮登録をされた後、本登録していただくためのホームページのリンクを仮登録で入力していただいたメールアドレスに送信していますが、迷惑メールフィルターによって受信不能（弾かれる）になっている方がたくさんいらっしゃいます。携帯端末だけではなく、yahooやGmailなどのフリーメール、プロバイダ提供のメールフィルターでも起きています。

お手数をおかけしますが、迷惑メールフィルターの設定を今一度ご確認をお願いいたします。

PCメールの受信（システムからの自動・一斉送信を受信）、なりすましメール（メーリングリストからのメールを受信）の設定をお願いいたします。

その際のアドレス（ドメイン）は、@alle-sien.sakura.ne.jp と、@alle-res.com です。

② 登録の際、「ルート認証が確認できないため、接続できません」等の警告が表示され、接続できなくなる事があります。

ご登録の際に、i-mode や ezweb、Y!ケータイなどで接続すると表示が出てしまい接続できない場合があります。これは、暗号化通信で中継してくれるサーバがパソコン用（一部のドコモの機種に対応）の回線にしか対応できていないために発生しています。

これらを避けるため、皆様の登録の際には、「フルブラウザ」「PCサイトビューア」「PCサイトブラウザ」などのパソコン用のホームページ閲覧機能をお使いいただき、「ルート認証が確認できません」と出ても無視して接続してください。

それでも接続できない場合、登録や情報更新の時は、申し訳ありませんがパソコンをご利用ください。

また、すでに登録されている方で、パスワード設定をされていない方（2011年8月末から接続されていない方）は、防災ネットワークのトップページ左下の「パスワードを忘れた方は、こちら」の「こちら」をクリックしていただき、パスワードを設定してください。

新システムからご自身で登録情報の確認や更新ができるようになります。

なお、新システムはまだ改修途中で、登録内容の入力方法の簡素化や医療機関・協力組織との連動性の向上などを進めています。

皆様には、まだご迷惑をおかけするかもしれませんがよろしくお願いします。

---

## 11、アレルギー教本「食物アレルギーの基礎と対応」のご案内

---

皆さまは、既にお持ちですか。

アレルギーに関わる皆様のバイブルとなる「食物アレルギーの基礎と対応」。本書は、宇理須先生監修の下、アレルギー専門の医師やアレルギー対応給食の現場で活躍されていた先生等専門の方々に執筆・編集協力をしていただいております。

アレルギーに携わる仕事をされている方、アレルギーのご家族がいらっしゃる方、アレルギーに関わる皆様はもちろん、アレルギーについて勉強がしたい、興味があると言う皆様にもぜひ、お手元へ置いていただきたい一冊です。

**教本のチラシ・注文方法はこちらから。**

---

## 12、メールマガジン会員募集中！無料です。

---

アレルギー最新情報や地域の会の情報など、「アレルギー」に関する情報満載の「アレルギー支援ネットワーク・メールマガジン」。ただいまご購読会員募集中。ご購読は無料です。みなさんの周りの方にも、ぜひご登録をおすすめください。また「こんなことを取り上げてほしい」「知りたい情報がある」などメールマガジンで取り上げる記事についてのご要望もお待ちしています。

あなたの声で、アレルギー対策が一步前進するかもしれません！  
[info@alle-net.com](mailto:info@alle-net.com)までお気軽にどうぞ。

-----  
13、クリック募金にご協力ください

-----  
アレルギー支援ネットワーク「募金箱」へのご協力をありがとうございます。  
募金箱とは皆様がインターネット上から簡単に募金ができるサイトです。  
ご協賛スポンサー様のバナーをクリックしたり、ご協賛スポンサーサイト様  
でお買い物をしていただくだけで私達の活動を支援するための募金、寄付が  
できる仕組みです。ひきつづき皆様のご協力のご支援、ご協力の程何卒よろ  
しくお願い申し上げます。下記サイトからお願いします。

<http://alle-net.bokinbako.org/0002/?pg=1>

※認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワークは寄付金控除対象団体です※  
「giveone」

<http://www.giveone.net/cp/PG/CtrlPage.aspx?ctr=pm&pmk=10108>

「東海ろうきん NPO 寄付システム」

<http://tokai.rokin.or.jp/npo/index.html> を通じてても寄付をお願いして  
おります。寄付の方法や支援していただく事業などは、各リンク先をご確認  
ください。また直接の寄付および領収書発行等につきましては、下記事務所  
までお問い合わせください。

-----  
=====

★メールアドレスの変更や、このメールマガジンに関するお問合せは  
[asn-mailmagazine@alle-net.com](mailto:asn-mailmagazine@alle-net.com)(メルマガ編集部)までお願いします。また、  
今後、アレルギー支援ネットワークのメールマガジンを希望されない方は、  
お手数ですが、件名に「配信停止希望」と書いてメールをお送りください。  
(メールマガジン配信準備の都合上、配信停止手続きと行き違いでお届けす  
る場合がございますが、ご了承ください。)

★メルマガの転載について

無断転載・転送を禁じます。アレルギーの会などが活動で使用する場合は、  
メルマガ編集部 [asn-mailmagazine@alle-net.com](mailto:asn-mailmagazine@alle-net.com) までお尋ねください。な  
おメールマガジンのメールアドレスには、返信はできません。ご注意ください  
い。

☆☆☆みなさまからのご質問を募集中！アレルギーや支援ネットワークに  
関することなんでも OK です。ぜひお気軽にどうぞ☆☆☆

-----  
★みなさまからのご要望、お便り、アレルギーについての疑問などお寄せく  
ださい。

発行/編集 認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

◇事務局◇

453-0042 名古屋市中村区大秋町 2-45-6(3月5日に事務所はこの住所に移転

致しました)

▽ TEL : 052-485-5208

▽ E-mail : info@alle-net.com

☆ ◆ -----