

●気管支喘息の話

人が空気を吸い込んで肺に届くまでの通り道を「気道」といいます。喘息はこの気道が、あることで狭くなり発作を起こした状態を言います。空気の通り道が狭くなれば息苦しくなり、狭い所を空気が通るときに「ヒューヒュー」とか「ゼーゼー」という音が聞こえます。なぜ気道が狭くなってしまうのでしょうか？

それは気道に炎症が起きているためです。炎症が起きてしまうと、白血球など炎症に関わる物質が気道に集まってきたり、気道の粘膜が腫れてしまったり、この炎症は喘息の発作がない状態でも続いています。

炎症があると、気道はいろいろな刺激に対して大変過敏になり、発作の状態を簡単に引き起こしてしまいます。発作を引き起こす刺激には風邪、ほこり、たばこの煙、運動、冷たい空気を吸い込んだとき、台風が近づいて大気圧が下がったときなど生活に身近なものがたくさんあります。

気管支喘息の治療には①気道を広げて発作の状態をよくする②気道の炎症をとって発作を起こにくくする、という2つの目的があります。日常診療で

よくあるのが、喘息の患者は発作時に「息が苦しい」「咳が止まらない」といった自覚症状を訴えられるため治療に積極的なのですが、いったん落ち着くと治療をやめる人が多いということです。症状が落ち着いてすぐは気道がしっかり広がっただけで、まだ気道の炎症はとれていません。炎症がしっかりとれていない状態で治療をやめてしまうと、喘息発作を繰り返してしまうことになってしまいます。自覚症状がないときでも炎症を抑える治療をすることで発作を起こさない体作りができます。薬を使った治療以外に、喘息では体力づくりや環境の整備が発作予防に大切となります。喘息がうまく管理できると発作の頻度を減らすのはもちろん、日常生活で今までは息が切れやすかったような運動でも楽に行うことができます。ようになりす。

今までに喘息を指摘されたことのある人、今でも発作が出るような人は、発作を改善させるだけのその場しのぎの治療になっていないか、主治医の先生ともう一度相談し見直してもらうといいでしょう。

【岩国市医師会】

油を使わずヘルシーに

白身魚の包み蒸し ～ねぎゴマソース～

材料（4人分）

- ・白身魚…4切れ(320g)
- ・キャベツ…300g
- ・ニンジン…10g
- ・シメジ…40g
- ・カットワカメ…小さじ4
- 【ねぎゴマソース】
- ・長ネギ…20cm
- ・白ゴマ…大さじ1
- ・酢…小さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2

●エネルギー 148kcal/人 ●塩分 0.8g/人

作り方

- ①キャベツは2cm角に切り、ニンジンは短冊切り、ワカメは水に戻す。シメジは小房にしておく。
- ②オープンシートにキャベツ、ワカメを載せ、白身魚を1切れずつ載せる。最後にシメジ、ニンジンを載せて包む。
- ③蒸気が上がった蒸し器に②を並べ、強めの中火で約10分蒸す。

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



- ④ソースを作る。長ネギをみじん切りにし、ボウルに入れてAと混ぜる。

- ⑤③に④を添える。

★ひとことポイント★

蒸し器の代わりに電子レンジ（600Wで6分、そのまま1～2分おく）でも簡単にできます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会