

## ●気管支ぜんそく

ぜんそくの症状は、咳や痰<sup>たん</sup>、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴<sup>ぜんめい</sup>などさまざまです。最近では咳だけの咳ぜんそくも増加しています。そしてこれらの症状は、夜間や早朝に起こりやすいという特徴があります。その他にも、季節の変わり目、天候の悪いとき、疲れているとき、風邪をひいたとき、特定の刺激・物質（アレルギー）に触れたときに起こりやすい傾向があります。アレルギーには花粉、ダニ、ほこり、タバコ煙、線香の煙、強い臭いなどがあります。

ぜんそく患者の数は50年前に比べると、子供では約6倍、大人では約3倍になっており、全体では400万人を超えていると言われています。家屋構造の変化によるアレルギーの増加、大気汚染、ストレス、過労、清潔すぎる環境などが原因と考えられています。

以前は、気管支がけいれんをおこして狭くなるのがぜんそくの正体と考えられていました。そのため気管支拡張剤（気管支を拡げる薬）だけで治療をしていました。ところが気管支の「炎症」がぜんそくの正体ということが分かったので、炎症を抑え込む治療が主

流となり、ぜんそく治療が格段に進歩しました。ご存知の人も多いと思いますが、副腎皮質ホルモンと気管支拡張薬を併せた吸入薬を使用するのです。ぜんそくや咳ぜんそくの患者さんに吸入薬を処方して「すぐく薬になりました！」と感謝されることも多くなりました。嬉しい限りです。

一方で、これらの薬を使っても良くならない患者さんがいることも事実です。その理由は、①吸入薬が効きにくいタイプのぜんそくである、②これまでにぜんそく治療を怠ったために、薬が効きにくい状態になってしまった、③吸入が上手にできていない、などが挙げられます。①の場合は残念ながら、新薬の開発を待つしかありませんが、②③の場合は、早期に適切な治療をすれば悪化を防ぐことができるはずです。咳が長期間止まらない、咳や痰で睡眠不足である、このような人はぜひ医療機関にかかってください。

【岩国市医師会】

フライパンひとつでできる！

## かんたん大学芋

材料（6人分）

- ・サツマイモ…400g
- ・砂糖…60g
- ・サラダ油…50cc

●エネルギー 203kcal/人 ●カルシウム 26mg/人

作り方

- ①サツマイモの皮をむき、乱切りにして水につける。
- ②サツマイモの水を拭き取り、フライパンに並べる。
- ③②に砂糖とサラダ油を入れて強めの中火で5分蒸し焼きにする。ふたを開けて中火にし、サラダ油が少し残るくらいまで、さらに5分くらい絡めながら炒める。焦げないように注意！
- ④砂糖が糸を引き、粘りが出てきたら完成。

食推さんの

食べてみんさい  
おいしいけえ！



### ★ひとことポイント★

サツマイモにはビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防におすすめです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会