

ホームドクター

600

ぜんそく 喘息について

喘息とは、息をするときの空気の通り道(気道と言います)に慢性の炎症が起きることによって、さまざまな症状が出る病気です。気道に慢性の炎症が起きると、粘膜がむくんだり、筋肉が縮んだり、痰が増えたりしやすくなります。

喘息は、ふだんは症状なく過ごせますが、アレルギー物質やかぜのウイルスなどに対して過敏に反応することによって発作を起こします。発作とは、気道粘膜のむくみや筋肉の収縮、痰の分泌が急に進んで気道が狭くなり、これにより咳を繰り返したり、息がゼー



越谷市医師会
山口醫院
☎962-7201
山口 文平

ゼーヒューヒューしたり、苦しくなったりする状態です。

発作は自然に、あるいは治療により、元の状態に戻りますが、慢性炎症自体は残ります。慢性炎症や、気道の収縮そのものは、少しずつ気道の構造に、もう元には戻らない変化を起こしてしまいます。そうすると喘息の症状は、より頻繁に、より重くなるので、早めに適切な診断を受け、早く治療を始めるべきです。

喘息の治療薬は、慢性炎症を抑えたり、気道が開いた状態を保ったりする長期管理薬(コントローラー)と、起きてしまった発作を止め

る発作治療薬(リリーバー)の大きく二つに分類されます。

長らく、コントローラーには吸入ステロイド薬あるいは吸入ステロイド薬と長時間作用性β2刺激薬の組み合わせが用いられてきましたが、平成28年(2016年)からはこれらに加えて、従来、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や重症喘息に限って使われてきた長時間作用性抗コリン薬が、必ずしも重症でなくても、毎日、咳や痰などの症状があったり、週に1回以上、夜間の症状があったりする喘息にも使えるようになり、これまで改善しにくかった痰がらみや夜間の症状にも効果が期待できるようになりました。

リリーバーとしては主に短時間作用性β2刺激薬が使われますが、症状がある場合には、しっかりと長期管理をする必要があります。

ご自身の喘息に、どのような治療が必要なのかは、医療機関にご相談ください。



講座・教室

糖脂を燃やせ！ 糖尿病予防月間

■講座名・日時：下表のとおり

講座名	日時
歯科健診・相談	11月24日(水)、13:30~15:00
糖尿病と上手につき合う方法論~コントロール編~	11月28日(日)、10:00~12:00
継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室~調理編~(※)	11月30日(火)、10:00~13:00

■対象：市内在住で糖尿病予防に関心のある方

■申込み：受付中。電話で申し込み

* (※)の講座は参加費が500円です

コバトンロコモ予防教室

■日時：12月14日(火)、10:00~12:00

■会場：桜井地区センター多目的ホール

■内容：ロコモティブシンドロームの講義、筋力トレーニングなど

■対象：市内在住で40歳以上の方8人

■持ち物：運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具、電卓

■申込み：11月4日(木)から電話で申し込み

コバトンラク楽! 男の料理教室「肉料理」

■日時：12月3日(金)、10:00~13:00

■内容：講話と調理実習

■定員：12人

■材料費：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

■申込み：11月9日(火)から電話で申し込み

コバトンやさしい在宅介護食教室~家族で長生きごはん~

■日時：11月24日(水)、10:00~13:00

■内容：ヘルスマイトによる講話と調理実習

■定員：12人

■材料費：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

■申込み：受付中。電話で申し込み

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です
市外局番は(048)です

コバトンおいしいランチで健康づくり!!

「お正月料理教室」

■日時：12月24日(金)、10:00~13:00

■会場：保健センター、蒲生地区センター、桜井地区センター

■内容：ヘルスマイトによる講話と調理実習

■定員：保健センター12人、蒲生地区センター8人、桜井地区センター8人

■材料費：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

■申込み：11月9日(火)から電話で申し込み

コバトンハッポちゃん体操公開練習

■日時：11月24日(水)、10:00~11:00

■会場：蒲生地区センター

■対象：市内在住の方20人

■持ち物：水分補給用の飲み物

■申込み：11月23日(木)までに右記

の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話でも受け付けます(土曜・日曜日、祝日を除く)



コバトン肺の病気(COPD)予防セミナー(禁煙講座)「今すぐタバコをやめたくなる講座~COPDについて学ぼう~」

■日時：12月1日(水)、13:30~15:30

■内容：医師による講話。セミナー後、禁煙希望者には保健師が支援を行います

■講師：山口醫院医師の山口文平さん

■対象：禁煙・肺の病気に関心のある方30人

■受講料：無料

■持ち物：筆記用具

■申込み：受付中。右記の二次元コードから電子申請で申し込み。

そのほか電話でも受け付けます



お口と栄養と運動の元気塾~フレイルを予防しよう~(全4回)

■日時：12月2日(木)・9日(木)・16日(木)・令和4年1月27日(木)、10:00~11:30

■会場：北部市民会館3階第3会議室

■内容：歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、管理栄養士・運動指導士による講話・運動など

■対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の

方15人

■受講料：無料

■持ち物：筆記用具、運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

■申込み：11月8日(月)から直接または電話で下記へ

問地域包括ケア課(第二庁舎1階) ☎963-9163



健(検)診・相談

無料クーポン券による子宮頸がん検診

対象の方に子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月末に発送しています。無料クーポン券による検診の実施期間は、11月30日(火)までです。

栄養士にきく! 食生活なんでも相談

■日時：12月14日(火)、9:00~12:00ほかの日時も事前予約制で随時相談を受け付けています

■内容：栄養士による食生活についての相談

■定員：3人

■申込み：受付中。電話で申し込み

愛の献血

■日時：▷全血献血…10:00~17:30 ▷成分献血…10:00~16:30

■会場：イオンレイクタウンmori1階

■持ち物：氏名・生年月日・顔写真付きの本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)

■申込み：電話で献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489へ(9:00~17:00。月曜~金曜日)

問越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737 (10:00~17:30)



薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

11/9(火)・16日(火)
13:00~15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ
越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階) ☎960-4100

かぜのような症状がある場合は来所をお控えください
来所時はマスクの着用および手洗い・消毒をお願いします