

# 喘息

## Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

喘息は、肺につながる気道が狭くなり、粘液が出る病気です。喘息になると、呼吸が困難になることがあります。

特定の時間だけ息が苦しくなる人もいます。これは、アレルギーの季節、風邪を引いたとき、または運動しているときに発生する可能性があります。多くの時間、呼吸の問題を抱えている人もいます。

喘息の症状が急激に悪化(または急に発症)すると、気道が収縮して狭くなります。これにより呼吸が困難になり、ゼーゼーと息をしたり、咳をしたりすることがあります。これらの急な発症は、喘息発作とも呼ばれます。

治療により、気分や呼吸が改善され、肺を健康に保つことができます。

## Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

## 兆候

- 呼吸が通常より速い、または呼吸困難
- ゼーゼーと息をする、呼吸時に大きなまたは小さな口笛のようなピーピーという音が出る、または呼吸に雑音が入る
- 夜間または早朝に咳が悪化する
- 胸が苦しい
- 心拍が通常より速い
- 顔が鬱血している
- のどがかゆい、イガイガする、または痛みがある
- 疲労感がある、運動するとすぐに疲れる
- 主治医が最大呼気流量計をつけるよう指示し、最大呼気流量計の表示が測定値の低下を示している場合

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

## Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - Open airways
  - Decrease your body's response to allergens
  - Decrease the swelling of your airways
  - Decrease congestion
- Finding out what causes your symptoms.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth, and clear soups.

以下の場合、喘息の兆候がさらに現れる可能性があります。

- アレルギーがある
- 家族の誰かが喘息を患っている
- 大気汚染に敏感
- 副流煙にさらされている
- ストレスがある

喘息の発作の原因となるもの (誘因) の近くにいると、すぐに症状が出る場合があります。これは初期段階の反応です。または、誘因となるものへの暴露から数時間後に始まることもあります (後期反応)。後期反応は、症状を引き起こしている原因の究明が難しい可能性があります。

症状は軽度または重度の場合があります。症状は毎日現れることも時々現れることもあります。または、その間に何かがあるかもしれません。

咳や息切れなど、夜間に症状が悪化する人もいます。

## ケア

ケアには以下のようなものがあります。

- さまざまな薬を服用して以下を行いましょう。
  - 気道を開く
  - アレルゲンに対する体の反応を低下させる
  - 気道の腫れを抑える
  - 鬱血の緩和
- 症状の原因を探ります。
- アレルギーテスト。
- 最大呼気流量計を使用して、喘息発作をチェックおよび予防します。
- 1～2時間ごとに大きなグラス1杯の水分を摂取する。これにより、粘液を薄く保つことができます。粘液が薄くなると咳が出やすくなり、肺の腫れを軽減します。水、果汁、お茶、だし汁、透明なスープなどの透明な液体が最適です。

- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

## To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

- 乳製品は粘液を濃くする可能性があるため、喘鳴の際は避けてください。

## 喘息発作を予防するには

喘息を予防する確実な方法はありません。しかし、誘因となるものを避けることで、喘息発作のリスクを減らすことができます。

目標は、発作の回数、持続時間、および発作の程度を減らす、軽減することです。

喘息の誘因を避けることから始めましょう。例：

- 喘息の薬は常に携帯してください。症状が収まっても、服用予定の薬は服用してください。
- 喫煙はお控えください。
- 喘息の兆候を引き起こす食品、医薬品、または物から離れてください。
- 大気汚染、花粉、またはほこりのレベルが高いときは、屋内に留まりましょう。
- 風邪やインフルエンザにかかっている人との接触を避けてください。
- 風邪の引き始めの兆候が現れたら、休息し、十分な水分を摂取してください。
- 寒い季節には、マフラーやその他のカバーを通して呼吸してください。
- 肺を強化するための運動について主治医に相談してください。
- ストレスを減らしましょう。

必ず以下を行ってください。

- インフルエンザと肺炎球菌ワクチンの接種について主治医に相談する。風邪、インフルエンザ、肺炎などの病気は、症状を悪化させる可能性があります。
- 症状が悪化する場合は、アスピリン、イブuprofen、または類似の薬の服用を避けてください。

## Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach, or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

## Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing, or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## 手術後の治療

手術後の治療は、治療や安全の重要な部分です。すべての受診の予約を取り、受診、問題がある場合は主治医に連絡してください。検査結果を把握し、服用している薬のリストを携帯するのもいいでしょう。

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 咳が出る、ゼーゼー息をする、または呼吸困難である。
- 主治医が指示したよりも多くの薬を服用する必要があると感じる。
- 38°C (100.5°F) 以上の熱がある。
- 粘液が白または透明でない、または粘液が濃すぎて咳ができない。
- 動悸、錯乱、神経過敏、胃のむかつき、変な味がするなど、薬に起因する問題がある。
- 通常の活動や運動ができない。

## 以下の症状が認められた場合は、直ちに119番通報してください。

- ゼーゼーと息をする、呼吸困難、または咳の症状がひどい。
- 胸痛。
- 唇または爪が灰色または青い。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。