

喘息の悪化に
悩んで
いませんか？

梅雨と喘息の関係



喘息は季節の変わり目に症状が悪化しやすいと言われていますが、梅雨は秋に次いで喘息の症状が悪化しやすい季節であることが知られています。喘息の症状を悪化させないためには日頃の生活管理が大切であり、梅雨時期の対策についてご紹介いたします。

下記のような症状に心当たりがある方は、喘息の可能性ががあります。

今シーズン初めてクーラーをつけたら咳が止まらなくなった

最近布団を干せていなくて、深夜や早朝に咳き込んでしまう

雨が降ったり、晴れたり天気の変化で息苦しさや咳が出てしまう

疑うことも
大切っぴ

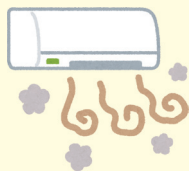


梅雨時期に喘息が悪化する原因

梅雨の季節になると高温多湿の日が多くなるため、アレルギーとなる「カビ」や「ダニ」が発生し、喘息症状が悪化しやすくなります。また、気圧が不安定だったり寒暖差が大きかったりと「天気や気圧の変化」で気道が過敏になり、喘息症状が悪化することがあります。

エアコンのカビ

梅雨時期に久しぶりにエアコンを使用すると咳が出たり、ヒューヒュー・ゼーゼーと呼吸音が鳴ることがあります。何ヶ月も使用していなかったエアコン内にはカビが増殖しており、これを吸入してしまうことで喘息症状が悪化してしまいます。



梅雨時期のダニ

高温多湿な梅雨時期には、ベッドや布団・カーペットなどはダニが繁殖しやすくなり、喘息症状が悪化する原因となります。



天気や気圧の変化

喘息の患者さんは、慢性的な炎症のため気道が様々な刺激で過敏に反応しやすくなっています。このため、天気の変化や気圧の変化を敏感に感じ取り、夜間や明け方などに喘息の症状が悪化することがあります。

梅雨時期の対策

- ☑ こまめな掃除をしましょう。
少なくとも3日に1回は掃除機をかけましょう。
- ☑ 晴れた日に布団を干す。
布団乾燥機やクリーナーも活用しましょう。
- ☑ エアコンを使い始める前にフィルターや内部のクリーニングをしましょう。
- ☑ こまめな換気をしましょう。
- ☑ エアコンや除湿器を使用し、湿度50%程度を保ちましょう。



梅雨時期の喘息症状を悪化させないためにも「カビ」や「ダニ」を繁殖させないように日頃から対策を心がけましょう。また、「天気や気圧の変化」に対しては具体的な対策が難しいため、普段から定期的な治療を続け、上手に喘息をコントロールしていきましょう。梅雨時期や季節の変わり目に咳や息苦しさなどの症状でお困りの方はお気軽にご相談ください。