

木・土曜日の午後5時～6時まではコンタクトの処方をおこなっておりません。矯正歯科も診療時間変更しております。

●喘息《ぜんそく》●

ぜんそくは、呼吸が苦しくなったり、息がヒューヒュー、ゼーゼーと鳴る喘鳴や、咳、痰などの症状を伴う発作を繰り返して起こす病気です。ひどい時には気道が完全に詰まり、息が出来なくなって生命にも危険を及ぼしかねない時もあります。

喘息の種類は大きく分けて、**アトピー型**と**非アトピー型**の二種類があります。

●**アトピー型**とは、何らかの**アレルギー物質**が起因となって引き起こす喘息です。

多くの子供がかかる喘息は、**アトピー型**になります。●**非アトピー型**は、明らかに**アレルギー物質**がないにもかかわらず引き起こされる喘息のことをいいます。

子供よりも成人の人がかかりやすい傾向にあります。す。たばこの煙などが影響したり、風邪をひいた時など外部の刺激が原因で引き起こされる喘息です。

喘息を抑制するには、その原因が何なのかをつきとめることが治療・予防の第一歩になります。



冷えは厳禁！



喘息の発作は一日の気温が一番下がる夜朝方にかけて、また寒い時期に冷たい空気を口から吸い込むと、肺自体も冷え発作が起きやすくなります。自律神経の働きも悪くなり、体の毒素を排出する力が弱くなります。

特に下半身の冷え、お腹周りの冷えは大敵です。

冷え対策として、足湯や腰湯がおすすめです。

ゆっくり時間をかけてつかってください。

服の上から使い捨てのカイロをはったり、湯たんぼの使用や首のまわりに温めたタオルを巻くのも効果的です。また、体を冷やしてしまうので冷飲食もできるだけ避けましょう。

喘息予防に**ビタミンC**



普段から**ビタミンC**が足りないと、気道粘膜が敏感になり発作が起こりやすくなります。

ビタミンCの欠乏(食事および血液中)は、それだけで喘息発症のリスクを高めます。成人喘息患者の症状は環境中の酸化促進物で悪化し、**ビタミンC**の摂取で緩和されます。

ビタミンCを多く含む食材

★果物…アセロラ・ゆず・レモン・柿・キウイフルーツ

★野菜…ピーマン・パプリカ・芽キャベツ

★その他…焼のり・エダマメ

★生活習慣★

●**ストレスをためない**

ストレスによる自律神経の乱れなど体の機能を調節する体内物質バランスが崩れ、喘息が悪化しやすくなります。

休日をとったり趣味や好きなことをして上手に発散しましょう。

●**十分な睡眠**

睡眠不足により疲労がたまる、風邪をひきやすくなったり免疫力、抵抗力低下を招き、アレルギーに過敏になりやすくなります。十分な睡眠時間を確保しましょう。

●**アルコール**

気管支喘息のなかでもアルコール誘発喘息というものがあります。アルコールの摂取に気管支の気道を刺激し、症状や発作が出ます。アルコール喘息ではない人も体調第で症状悪化につながるので注意しましょう。

●喉に効く秋の食べ物●

かりん…喘息や咳止めの生薬として利用され利尿作用があるので、むくみや疲労にも良い。

★かりんのはちみつ漬★【乾いた咳や痰、喘息の人に】

かりんをよく洗い縦半分になり、種をとったあと皮つきのまま薄くスライスして保存瓶に入れて、はちみつをひたひたに注ぎます。種も捨てずに加えます。一か月程度保存し、お湯で割ったり紅茶に加えるなどしていただきます。

梨…水分を多く含み、肺に潤いを与え、熱を下げるので

発熱後の喉の渇き、空咳、痰切れが悪い時や喉の炎症に良い。食べ過ぎは体を冷やすので注意！

★梨のはちみつ煮★【咳が続き痰がからむ時に】

体の熱をとり、冷やす梨ですが、はちみつと煮ることで冷え過ぎを防ぐことができます。