

ぜん息治療のために大切なこと

～東京都大気汚染医療費助成制度 申請書類の集計結果～

定期的な受診を

ぜん息は、慢性疾患です。自分自身で判断せず、定期的に受診しましょう。



継続的な服薬・吸入を



ぜん息治療の目標は、症状がない状態を維持し、健康な方と変わらない日常生活を送ることです。

調子の良し悪しにかかわらず、継続的に服薬・吸入を続けましょう。

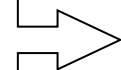
ぜん息日記を毎日つけましょう

ぜん息日記を受診時に持参することで、医師は診断する上で詳細な情報収集が可能となります。

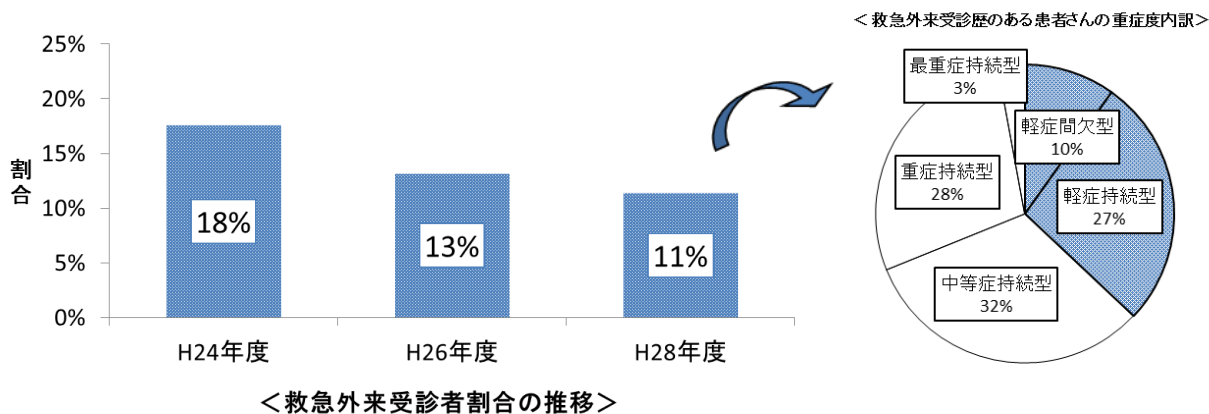
ピークフローメーターの数値を一緒に記入することで自分では気づかない発作にも対応することができます。



集計結果は次ページから

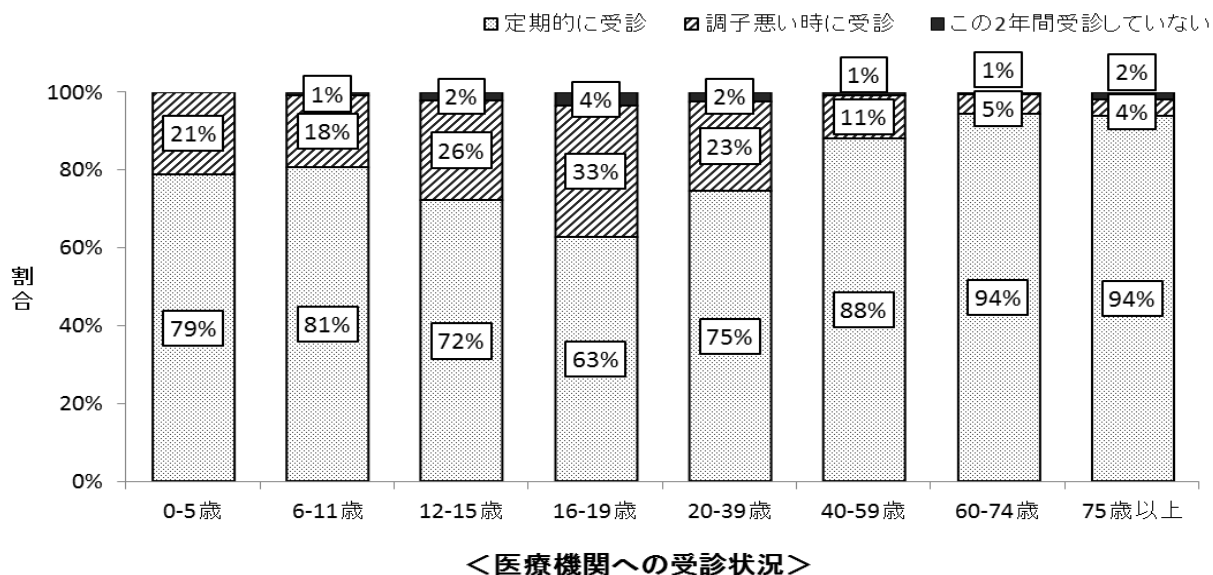


救急外来を受診している方の割合は、この5年間で減少しているものの、軽症間欠型・軽症持続型が約4割を占めています。



軽症のぜん息でも、発作により日常生活に支障が出ることがあります。主治医と相談し、定期的に受診してしっかりと管理・治療しましょう。

16～19歳と12～15歳では「定期的に受診する」割合が少なく、「調子が悪い時に受診する」割合が多くなります。



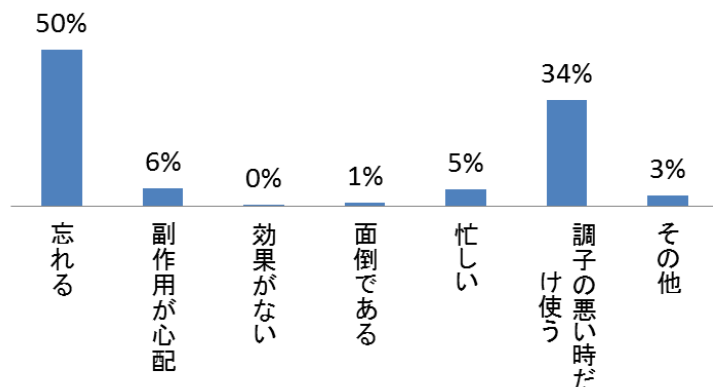
○病院への受診は、調子の良し悪しで自分で判断せず、主治医と相談して定期的に受診することが大切です。子供のころから定期受診の習慣をつけましょう。

○日ごろから症状の変化に注意しましょう。

○感染症の予防について、主治医と相談し、重症化を防ぎましょう。

患者さんの約2割の方が、吸入ステロイド薬を「処方どおりに使用していない」と回答しました。服薬を守れない理由として「忘れる」、「調子の悪い時だけ使う」が多く挙がりました。

<服薬を守ることのできない理由>

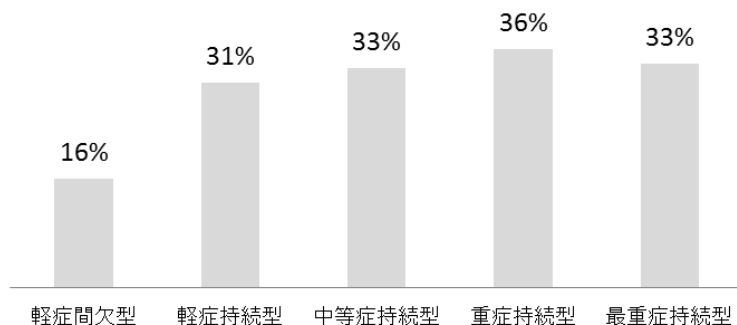


吸入ステロイド薬は、ぜん息発作を予防するために重要な治療薬です。

調子が良くても、主治医と相談の上、吸入を続けることが大切です。

ぜん息の症状が重いほど、過去に喫煙したことがある方の割合が大きい傾向にありました。

<重症度分類別の認定前喫煙者の割合>

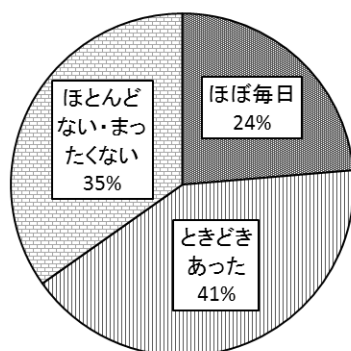


喫煙はぜん息症状の悪化の原因になるだけでなく、治療効果も低下させます。

ぜん息治療のためには、禁煙を続けることが大切です。

東京都大気汚染医療費助成制度は喫煙しない方が対象です。

患者さんの6割以上の方が、「自宅や職場での受動喫煙の機会がある」と回答しました。



<自宅や職場での受動喫煙状況>

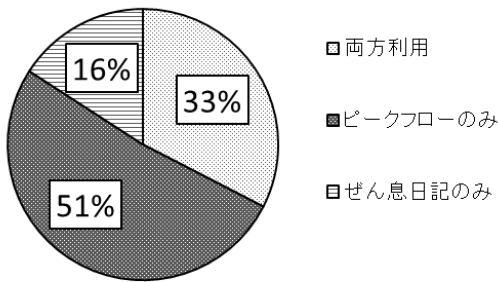
受動喫煙は、ぜん息の発症・増悪及び呼吸機能の低下を引き起こします。

ぜん息治療のために、家庭と職場での受動喫煙対策が大切です。



ピークフローメーター又はぜん息日記を「利用している」と答えた方の具体的な内訳は以下のとおりでした。

ピークフローメーター・ぜん息日記
の利用者内訳



ぜん息日記にはいろいろな種類があり、医療機関で用意されている場合もあります。

日記をつけることは、発作の予防や薬を減らす目安になり、また励みにもなります。

ぜん息は、長期にわたる管理が必要な病気です。

- ☆ ご自身のぜん息の状態を正しく把握しましょう。
- ☆ 症状の有無で自己判断せず、定期的な診察を受け、治療を継続しましょう。
- ☆ どのような時に症状が悪化するかを認識して、予防しましょう。
- ☆ 具体的な自己管理の方法について、主治医と相談し、ぜん息をコントロールしましょう。

—発作の起きない、日常生活に支障がない状態を目指しましょう—

参考文献: 喘息予防・管理ガイドライン2015(日本アレルギー学会 喘息ガイドライン専門部会)
小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2017(日本小児アレルギー学会)

- 認定患者の方に申請時に提出いただいた主治医診療報告書及びアンケートを集計しました。
- 集計対象は、平成28年4月から平成29年3月までの間に認定された方です。
- アンケートの回答には、約36,000人の認定患者の皆様にご協力をいただきました。ありがとうございました。

東京都福祉保健局