

喘息と運動（小児・成人）

運動はすべての人において有益です

運動は大切です。定期的な運動は、健康的な生活に欠かせません。しかし、ときに運動は喘息の誘因になります。喘息の誘因を避けることが重要と思われがちですが、運動は有益であり避けるべきものではありません。喘息が良好にコントロールされている場合、身体的活動は制限されません。日常生活や運動に参加できるように、医療従事者とともに計画を立てましょう。



*運動誘発性喘息とは？

うまく喘息がコントロールされていない人は、運動によって症状を自覚することがあります。一部の方は、運動によってのみ喘息の症状がみられることがあります。後者を、運動誘発性喘息といいます。運動によって生じる喘息の一般的な症状は、せき、喘鳴、息切れ、胸痛、胸部圧迫感、体のだるさや、他の人の運動に合わせるのが困難になるといったものです。

喘息症状は、運動する環境に曝されることで起こっている場合があります。例えば、屋内でバスケットボールをするときはいいですが、芝生の上を走るときや寒冷な環境でアイススケートなどをすると症状が出現するという場合があります。誘因は、外気温、湿度、大気汚染、花粉や空気中のカビ、スケート場やプールにある化学物質などが含まれます。また、その誘因は人によって異なります。

*運動による喘息症状の予防法

喘息があっても運動ができるようにするためには、以下の方法が推奨されます。1) 個々人の喘息の誘因を明確にする。2) 喘息症状予防薬を使用する。3) 準備運動をする。4) 整理運動をする。

*喘息症状の誘因を明確にします。

- もし寒冷刺激が喘息の誘因であれば、スカーフやマスクで空気を温めます。運動の際は、鼻呼吸をしましょう。

- もし花粉やカビにアレルギーがある場合、その濃度を事前にチェックして高い場合には屋外での運動は避けましょう。
- 通常、大気汚染物質の濃度は、日中、午後に高くなります。オゾンは夏季の主な大気汚染物質です。そのレベルが高い場合、屋外での活動は避けましょう。新聞、テレビ、ラジオの天気予報から、大気汚染状況をチェックしましょう。米国の多くの都市における情報は、Environmental Protection Agency (EPA) AIRNow website (<http://www.airnow.gov>)で発信されています。

*喘息治療薬の事前投与

喘息症状を予防するための多くの種類の薬があります。主に、気管支拡張薬や抗炎症薬が使用できます。

・気管支拡張薬(気道周囲の筋肉を弛緩させることで気道を拡張する薬)

短時間作用型と長時間作用型があり、どちらも喘息症状を予防します。短時間作用型は、アルブテロールとリバルブテロールがあります。これらは運動を始める15-30分前に使用する必要があります。効果は2-4時間持続します。また、運動前に短時間作用型気管支拡張薬を使用しても、運動中または運動後に喘息症状が出るようなら、症状改善薬(リリーバー)としてもう一度使用することが出来ます。

・抗炎症薬(気道の腫れを抑える薬)

ステロイド薬(ベクロメタゾン、ブデソニド、フルニソリド、フルチカゾン、モメタゾン、トリアムシノロン)や非ステロイド薬(モンテルカスト、ザフィルルカスト)があります。抗炎症薬は、喘息管理においては通常定期的に処方されます。これらは、管理薬(コントローラー)と呼ばれます。これらの薬を服用しても、速やかな効果は自覚しないかもしれません。効果を発揮するまでに時間を要します。もし、常に喘息症状(週に日中2回以上または夜間に月1回以上)があるようであれば、コントローラーの服用についてかかりつけ医に相談してください。

***なぜ準備運動と整理運動が大切なのか？**

運動前の5-10分の準備運動は、運動中の喘息症状を予防します。簡単な準備運動は、ゆっくりとした歩行から始め、徐々に目的とする速さに上げてください。また、準備体操をする際は、手の運動のみからはじめて足の運動を加えていくといいでしょう。運動後の5-10分の整理運動は、運動後に生じ得る喘息症状を予防することが出来ます。ウォーキングやストレッチなどで整理運動を心がけましょう。

***運動で喘息症状が見られたら何をすべきか？**

運動前に気管支拡張薬を使用しても、喘息症状が運動中に起こることがあります。その場合、運動を緩徐に中止しないとけません。もし症状が悪化するようであれば、アルブテロールのような短時間作用型気管支拡張薬(リリーバー)を使用します。この薬剤を仮に運動前に使用していても、症状の改善のために何度も使用することができます。もし、息苦しさが運動を制限していると感じるのであれば、かかりつけ医に相談しましょう。

***体を鍛える**

肥満であったり、普段運動していないようであれば、健康を維持できないことがあります。そのような状態は、息切れを誘発し、喘息症状と鑑別が困難になります。過度の運動不足は、運動をより困難にし、息切れを起こしやすくなります。また、運動に時間がかかり、運動すること自体に努力を必要とします。徐々に理想的な体格になるよう計画を立てましょう。

著者

Marianna Sockrider, MD, DrPH, Chris Garvey, FPN, MSN, MPA, Margie Haggerty APRN, AE-C
監修: Bonnie Fahy RN, MN, Sue Lareau, RN, MS; Jonathan P. Parsons, MD, MSc

アクションステップ

- 活動的かつ定期的に運動をする計画を立てましょう。
- 運動をする前に、その計画が適切かどうか事前にかかりつけ医に相談しましょう。
- 運動前には準備運動、運動後には整理運動を心がけましょう。
- 運動中の喘息症状の予防に使用する薬剤についてかかりつけ医に尋ねましょう。
- 運動前にその環境に喘息誘発因子があるかどうかチェックしましょう。
- 喫煙しているのであれば、どのようにして禁煙できるかかかりつけ医に相談しましょう。

出典:

American Thoracic Society What is Asthma
www.thoracic.org/patients

National Heart, Lung and Blood Institute
Asthma and Physical Activity in the School
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/lung/asthma-physical-activity>

Bam! Body and Mind—Meeting the Challenge: Don't let asthma keep you out of the game
www.cdc.gov/bam/activity/challenge-asthma.html

Exercise-induced asthma
<https://myhealth.alberta.ca/health/Pages/conditions.aspx?hwid=hw161742&#hw161742-sec>

Asthma UK
<http://www.asthma.org.uk/knowledge-bank-exercise>

本紙はアメリカ胸部疾患学会の公共事業として作成されていません。内容は教育のみを目的としています。かかりつけ医の医学的指導の代用として使用することは控えてください。