心とからだの栄養

能岡　浄　【50】

気道に発作起こり喘息に

ストレス取り去る心がけを

吸った空気は、気管を通って肺に入ります。肺は肋骨（ろっこつ）に囲まれ、大切に守られています。肺は胸の右と左にあり、右肺は上・中・下の3つに、左肺は上・下の2つに分かれており、胸の左側に心臓があるため、左肺の方が小さく、成人の肺の重さは左右で合計約1kgあります。

気管の太さは約2cmで、肺の中で約15回も枝分かれをくり返して、細い気管支になっていきます。肺には、心臓から血液を送り込む肺動脈と、肺から心臓へきれいな血を送り出す肺静脈とが、肺のすみずみまで延びています。肺動脈は、気管支に沿って気管支と同じように枝分かれをくり返し、肺静脈は、隣り合う肺動脈の間を縫うように走っています。そして肺動脈と肺静脈は、最終的には毛細血管となります。

肺は、肺胞（はいほう）という直径が約0・3mm（カズノコの1粒より小さい）の袋が、左右の肺で合計3億個も集まってできています。肺胞は、細かく枝分かれした気管支の先に付いており、肺胞の回りには毛細血管が網の目のようにからみ付いて、肺胞の中の空気と毛細血管中の血液との間で、酸素と二酸化炭素＝炭酸ガスとのガス交換が行われています。

気管の内側は、粘液を出す粘膜でおおわれ、繊毛（せんもう＝細かい毛）もはえています。気管まで入り込んだホコリなどの異物を粘液が吸着し、繊毛が波打つことで口の外へタンとして送り出すが、喉や気管を強く刺激する物が入ると咳（せき）が出て、その異物を外へ追い出そうとします。

喘息（ぜんそく）は、気道（主に気管や気管支）が狭くなって咳・息切れ・呼吸困難などの発作が起きる病気です。ホコリや急激な温度差などのアレルギー性の因子の刺激に対して過敏に反応すると、気道を取り巻く筋肉がケイレンして収縮・粘膜がはれ・粘液やタンが多く出て、気道が狭くなり、吸入する空気の量が減少します。特に、細い気管支が狭くなると、肺で行われているガス交換が阻害されるため、息苦しくなります。また、発作を心配し過ぎてストレスがたまると、気道の筋肉が収縮し、さらに喘息発作がヒドクなります。

喘息の治療法には、次のものがあります。

◆対症療法＝薬を使って収縮した気管・気管支を広げる治療法です。

◆根治療法＝発作の原因を取り除く治療法です。アレルギー反応を起こす原因物質の除去・体質の改善・心理療法でストレスを取り去る。また、運動を心がけて体力作りをすることも大切です。

女優のYさんは、幼児期から喘息で苦しみ、夢も希望も無かったそうです。が、中学3年の時、舞台演劇を見て感動し、『女優になりたい』と初めて希望ができました。高校3年で劇団に入り、演技中は緊張のためか何事もなく、舞台が終わり楽屋へ入ると発作が起きました。Yさんは「喘息の苦しさに耐えねばならないので、我慢強くなった。発作が起きても『必ず元気になれる』と希望を持って耐えるプラス志向が身に付き『発作の起きない時が、本来の元気な私だ』と思い、何事にも最大限の努力をする。だから、困難に出合っても真正面から取り組み、『これを乗り越えるには、どうすべきか』と考えられるようになった。ここ数年、発作は起きないが安心できず、食事や睡眠時間は規則正しく・疲れが出ないようにと日々注意し、健康は何物にも代え難いものだと実感してます」と話されました。

（大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授）