

# げんき人

平成25年(2013年)3月1日発行  
公益財団法人 世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL:3410-9101  
FAX:3410-9223

## 長〜く 続く “せき”

### もしかして「せきぜんそく」?

「せきぜんそく」かも  
しれませんね

検査しておきましょう

このところ、  
せきが長く続くので

「せきぜんそく」  
ってなに?!

これは...  
風邪かと思ひ、  
医者に  
診てもらったら

## 明日の安心のために 世田谷区の「がん検診」を受けましょう!

### 胃がん検診(X線撮影法)

発泡剤、バリウムを飲んでX線撮影で胃の状態を調べます。撮影時間は5分程度です。毎月1日発行の「区のおしらせ『せたがや』」、保健センターホームページで受診者を募集していますので、日程等を確認の上、はがき又はインターネットでお申し込みください。なお、世田谷区保健センターの所内では、月～金曜日(祝日・年末年始を除く)と月1回の土曜日に検診を行っています。電話で予約できる検診日もありますので、お気軽にお問い合わせください。

- 対象 世田谷区在住で40歳以上の方
- 料金 1,000円
- ※発泡剤はバリウムで飲むタイプになり、以前のものよりゲップが出づらく、より精度の高い検査ができるようになりました。

### 大腸がん検診(便潜血検査)

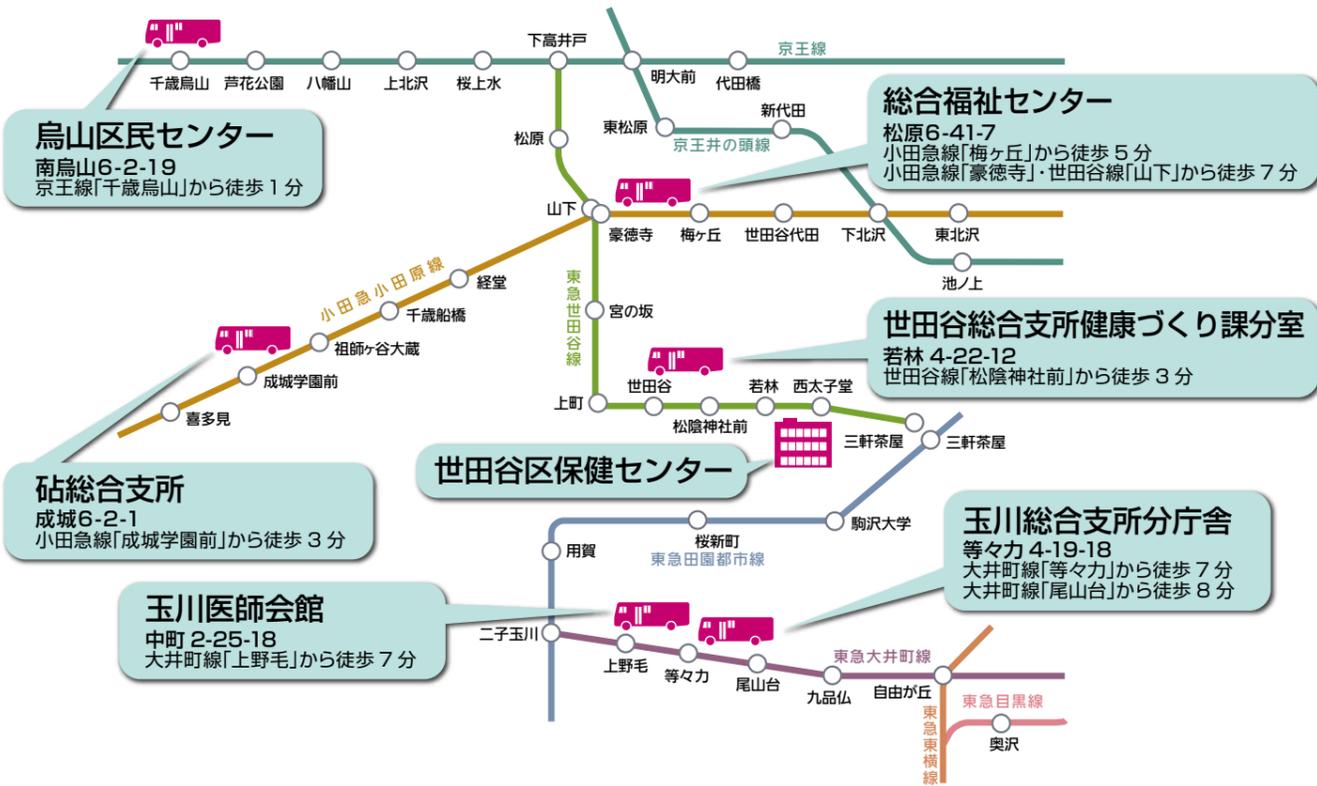
目には見えない血液成分が便に混じっていないかを調べる検査です。専用の容器に2日間自宅で採便し、指定の施設へご持参いただきます。電話かはがき、又はインターネットでお申し込みください。

- 対象 世田谷区在住で40歳以上の方
- 料金 200円



### 胃がん検診会場マップ

区内7ヶ所で毎月実施しています



(公財)世田谷区保健センター  
☎3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16  
■田園都市線「三軒茶屋」から徒歩12分  
■世田谷線「西太子堂」から徒歩7分、  
「若林」から徒歩8分

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



# 長〜く続く“せき”

もしかして

## 「せきぜんそく」?

薬を飲んでいのに、せきがなかなか治まらない…。  
風邪は治ったはずなのに、せきがずっと続いている…。

その症状、「せきぜんそく」かもしれません。  
近年増えているせきぜんそくは、気管支の慢性の炎症に起因した病気です。感染性はなく、気管支の表面が外界からの刺激に対して敏感になって起るアレルギーの一種であると考えられています。風邪をきっかけに発症する場合が多く、また女性に多くみられる傾向もあります。

### せきぜんそくの症状

せきぜんそくにかかる時、せきが1か月以上続きます。

風邪や気管支炎といった感染性の疾病は、患部の炎症によりせきがでるのですが、せきぜんそくは、会話や運動したとき、深夜から明け方にかけて、また冷たい空気やタバコの煙を吸ったときなど、強い空気の出入りや冷気・煙などが気管支への刺激となってせきがでます。

これは気管支ぜんそくとよく似ていますが、「ゼーゼー・ヒュー

ヒュー」という喘鳴や呼吸困難といった気管支ぜんそく特有の症状はみられません。また感染性の病気にみられる発熱や痰がでるなどの症状もほとんどなく、人にうつることもありませんが、治療しないでほっておくと、約30%が気管支ぜんそくに移行すると言われています。

「もしかしてせきぜんそく？」と思ったら、呼吸器内科、アレルギー科などで詳しく診てもらいましょう。

### せきぜんそくチェックリスト

- 風邪をひいて、せきが3週間以上続いている
- 深夜から明け方にかけてせき込むことが多い
- せき止めが効かない
- 走ったり運動したりすると、せきがでる
- タバコの煙や冷たい空気を吸うと、せき込む
- アレルギー体質である

気になる人は  
まず Check!!



世田谷区立保健センター  
所長・医学博士  
中島 宏昭  
(呼吸器専門医)  
(アレルギー専門医)

### 風邪や インフルエンザのせきと どこが違うの？

### どうしてせきがでるの？

呼吸するための空気の通り道である気管支の壁には、せきをする神経があります。これは食道に入るはずの食べ物や異物が誤って気管支に入ってきたときに、せきをして外にだすためです。つまり、せきをすることで体を守っているわけです。

細菌が入り込んで気管支壁に付着した場合は気管支炎が起ります。すると、気管支壁にある血管から白血球がでて、細菌を自分の細胞内に取り

込んで殺します。1つの白血球が数個の細菌を処理しますが、その後、白血球も死にます。白血球は白い血球ですが、死ぬと黄色くなります。このため、気管支炎や肺炎が起ると白血球の死骸が混ざって痰が黄色になるのです。通常、痰は白色か透明ですから黄色の痰が白くなったら炎症は治ってきたと考えます。

痰が増えたと、せきをする神経が刺激され、せきがでて痰を体の外へだそうとします。

せきをする神経は冷気や、タバコ・線香の煙などでも刺激されます。せきぜんそくの患者さんは、これらの刺激に特に敏感です。

気管支ぜんそくでは発作時に痰が増えますが、せきぜんそくでは、せきだけで痰が多くないことが特徴です。せきだけのときはせき止めを使いますが、痰が多いときには痰をだすことが必要ですので、せき止めはあまり使いません。

### 「ぜんそく」とは？

一般的に「ぜんそく」とは、「気管支ぜんそく」のことをいいます。

気管支ぜんそくは空気の通り道である気道(気管支)の壁面に慢性の炎症が起きていて、外界からの刺激(気温の差、ホコリ、ダニなどのアレルゲンの吸入など)があると、それに敏感に反応して気道が狭くなり呼吸が苦しくなる疾患です。

以前はこれらの症状は一時的で、自然に、または気管支拡張薬などの使用で元にもどると考えられていましたが、最近では、強い症状を繰り返すうちに薬を使っても治りにくくなる例があることが知られるようになり、ぜんそく治療のガイドラインに沿った治療をきちんと受けることが推奨されています。

### 症状は？

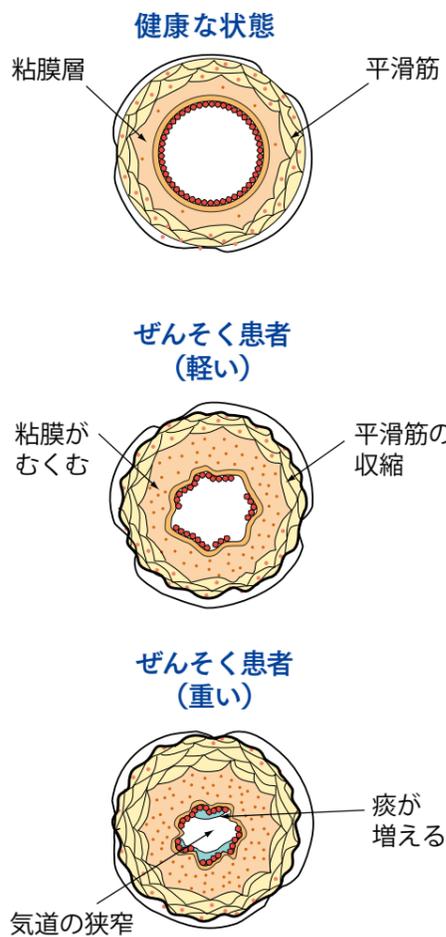
気管支ぜんそくの症状は症状が軽ければせきと痰くらいですが、もう少し強くなると、呼吸をするときに「ゼーゼー・ヒューヒュー」という音がするようになります。これを喘鳴と呼んでいます。これを喘鳴と呼んでいて、さらに症状が強くなると息苦しさ(呼吸困難)を伴うようになります。この息苦しさを伴った状態を「ぜんそく発作」と呼んでいます。

### その特徴は？

気管支ぜんそくは、症状がでないときは何も感じません。症状がやすいのは、一年のうちでは春、秋などの季節の変わり目で、梅雨時、特に台風が南方で発生したときに起りやすく、一日のうちでは明け方の3〜5時ごろ、疲れの出る夕方などに起りやすいと言われています。

ほかに、雨の降る前日、ホコリや花粉あるいはタバコや線香などの煙を吸入したときにでることがよくあります。

### ぜんそくの病態 (気管支の断面)



## どんな検査をするの？

### せきぜんそくの検査方法

せきぜんそくの主な検査としては、好酸球（白血球の一種）検査や呼吸機能検査などがあります。せきぜんそくにかかるため、好酸球検査では痰を採取して調べます。

一方、呼吸機能検査ではスパイロメーターという機械を使って呼吸機能を調べます。せきぜんそくは気管支拡張薬でせきが軽減されるため、これによる効果を確認するなどして総合的に判断します。

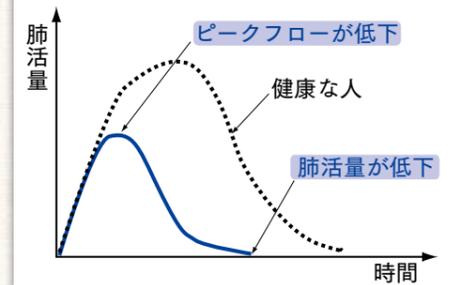
### スパイロメーターによる検査



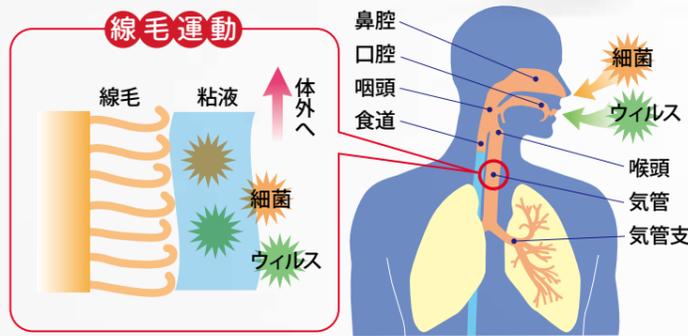
ゆっくりと十分に息を吸ったあと、検査担当者の合図でいきいきに息を吐きだします。これが右図のフローボリューム曲線です。

せきぜんそくや気管支ぜんそく患者では、いきいきに息を吐くときに気道が狭くなるので健康な人に比べて息を吐くスピード（ピークフロー）が低下します。

フローボリューム曲線



### ちょっとためになるカラダまめ知識



鼻や気管支の粘膜にある細胞には「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが多数ついています。粘膜細胞の表面は分泌物で覆われていて、外から入ってきた細菌や異物はこの分泌物に付着します。線毛はイソギンチャクのように動いて、鼻の外や気管支の入り口まで分泌物を運びだします（これを「線毛運動」といいます）。

細菌や異物を含んだ分泌物は、気管支では1分間に1cmくらいの速さで運ばれ、気管支の入り口までくると無意識に食道に飲み込まれます。食道から胃に入ると、胃酸という強い酸でほとんどの細菌は死滅します。

線毛運動は体にとって大切なものですが、空気が乾燥しているときや気温が低いときには働きが低下します。そのため冬は感染を受けやすくなるのです。

このほか喫煙も線毛細胞を破壊し、線毛運動を低下させます。破壊された線毛細胞が再生するには、3週間〜1か月ほどかかります。



## 日常的な予防と対策で元気に生活しよう!

喫煙・副流煙に注意

飲酒を控える

ハウスダストや花粉など、アレルギー物質のない環境をつくる

ストレスをためない

風邪やインフルエンザに注意

気温の変化に気をつける

十分な睡眠をとろう

## どうすれば治るの？

### せきぜんそくの治療法



せきぜんそくの治療には、吸入ステロイド薬や気管支拡張薬、抗アレルギー薬などが使われます。

吸入ステロイド薬は直接気道にかかるため、優れた効果を発揮します。使用量もごく少量ですむので、副作用の心配が少なく長期間の使用が可能です。吸入ステロイド薬を中心とした治療により1か月くらいで症状は目に見えて軽くなりますが、再発防止のためには1年くらい続けて様子を見たほうがよいでしょう。

### 「ステロイド薬を使う時には」

ステロイド薬は、吸入するときに口中や喉、食道にも吸い込まれるため、これらの部分にステロイドが長時間付着しているとカビが生える可能性があります。そのため、吸入したあとにうがいをする必要があります（うがいの回数が1〜3回の場合は30%くらいがカビが生え、5回の場合は10%以下、7回以上であればほぼ0%という調査結果があります）。

口中や喉に付着したステロイドは、うがいすることにより落とすことができますが、食道に付着したものはとれません。ステロイド吸入は朝・起床時と夜・就寝前とするのが一般的ですが、これを朝食・夕食の直前にすることで、食事により食道に付着したステロイドをきれいにすることが出来ます。

また、発作時に用いる吸入薬には気体と液体が入っているため、2、3回振って混ぜてから吸入するようにしましょう。



# 健康づくり教室・コースのご案内

※教室名・日程等を変更する場合があります。



- 各教室・講座の募集については「区のお知らせ『せたがや』」、保健センターホームページをご覧ください。
- 健康度測定の受診が必要です。(一部不要の教室もあります)
- 指導料／1回 400円 ● 健康度測定料／5,000円
- 申込み方法／「区のお知らせ『せたがや』」・保健センターホームページ掲載後、電話、はがき、ホームページでお申込みください。 ※区報掲載日は予定です。
- 無料体験と相談・見学ができます。詳しくはお問い合わせください。



## 生活習慣病を予防したい方に

健康度測定： 必要  不要

健康的な生活を送るための実践力アップ教室です。運動指導員、管理栄養士、保健師がサポートします。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
元気にやせよう教室(スロージョグ&筋トレ)	11月20日～H26年2月19日、3月12日	水	14	午後1:30～3:30	10月1日
40・50代女性のカラダづくり教室	11月25日～12月16日、H26年1月20日～3月10日	月	12	午後1:30～3:30	10月1日

## 無理なく運動習慣を身につけたい方に

健康度測定： 必要  不要

自分に合った楽しい運動をみつけましょう。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
ストレッチ&フラダンス教室	5月17日～8月2日	金	12	午後2:00～3:30	4月1日
	11月11日～12月16日、H26年1月20日～2月24日	月	12	午前10:00～11:30	9月15日
脂肪燃焼サーキット教室	6月4日～8月20日	火	12	午前10:00～11:30	4月15日
30歳からのからだ引締め教室(59歳以下の方対象)	エアロビクス編	7月3日～9月18日	水	午前10:00～11:30	5月15日
	ファイティング編	10月2日～12月18日	水	午前10:00～11:30	8月1日
	エアロビクス編	H26年1月8日～3月26日	水	午前10:00～11:30	11月1日
かんたん楽々ヨガ教室	9月24日～12月10日	火	12	午前10:00～11:30	7月15日
ストレッチヨガ&コアトレ教室	10月4日～12月20日	金	12	午前10:00～11:30	8月1日
初歩からのゆったり楽しい太極拳教室	10月29日～H26年1月21日	火	12	午後2:00～3:30	9月1日

## ひざや腰の痛みを予防・改善したい方に

健康度測定： 必要  不要

関節や筋肉の働きをよくする体操やセルフケアの方法を身につけましょう。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
腰痛・肩こりとんで体操教室	12月6日～12月20日、H26年1月10日～3月7日	金	12	午後2:00～3:30	10月15日

## 体力に自信のない方に

健康度測定： 必要  不要

はじめて運動する方、ゆっくりと体力づくりに取り組みたい方向けの教室です。(詳細、申込についてはお問い合わせください。)

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
70歳からの体にやさしい教室	7月4日～9月19日	木	12	午前9:40～11:10	5月15日
	10月3日～12月19日	木	12	午前9:40～11:10	掲載なし
	H26年1月9日～3月27日	木	12	午前9:40～11:10	11月15日

## これから運動をはじめたい方に

健康度測定： 必要  不要

運動中心の教室です。運動習慣を身につけるはじめての一步として！

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
初心者の太極拳体験講座	7月19日～8月9日	金	4	午前10:00～11:30	6月15日
初心者の気功体操講座	9月2日～10月7日	月	4	午前10:00～11:30	7月1日
はじめてのフラダンス体験講座	9月14日～10月26日	第2・4土	4	午前10:00～11:30	8月15日
はじめてのヨガ体験講座	9月14日～10月26日	第2・4土	4	午後2:00～3:30	8月15日
60歳からのスロージョグ講座	10月1日～10月22日	火	4	午後2:00～3:30	9月1日
女性の筋トレ体験講座	H26年1月14日～2月4日	火	4	午前10:00～11:30	12月15日

## こころの健康づくり

健康度測定： 必要  不要

疲れをためずに過ごしたい、快適生活を目指す方に、ストレス解消リラックス法を紹介します。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日	
こころと体の快適生活教室	45歳からを健やかに女性編	5月28日～6月25日	火	5	午後2:00～3:30	5月1日
	70歳からの毎日を健やかに	7月9日～8月6日	火	5	午後2:00～3:30	6月1日
	明日の元気のために快眠編	11月26日～12月24日	火	5	午後2:00～3:30	11月1日
	ヨガと自律訓練法	H26年1月28日～3月4日	火	5	午後2:00～3:30	12月15日
こころを癒すゆったりヨガ講座	6月27日～7月18日	木	4	午後6:30～8:00	6月1日	
こころを癒す気功体操講座	H26年1月14日～2月4日	火	4	午後6:30～8:00	12月1日	

## 知って得する食生活

健康度測定： 必要  不要

おいしく食べて、より元気に、体の中から美しくなりたい方に。食べ方の基本を具体的にアドバイスします。適量やバランスを知って、食生活を見直すきっかけに。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
体脂肪を減らす食事教室	5月7日～5月28日	火	4	午後2:00～3:30	4月1日
	10月15日～11月5日	火	4	午後2:00～3:30	9月15日
コレステロールを減らす食事教室	7月16日～8月6日	火	4	午後2:00～3:30	6月15日
	H26年1月14日～2月4日	火	4	午後2:00～3:30	12月1日

## 30歳からのカラダ引き締め

健康度測定： 必要  不要

生活習慣病の予防、体力アップで理想のカラダを目指します。土曜・夜間に開催。(59歳以下の方が対象)

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載日
脂肪燃焼エアロビクス教室	4月13日～7月27日	第2・4土	8	午前10:00～11:30	3月15日
ストレッチヨガ&コアトレ教室	4月13日～7月27日	第2・4土	8	午後2:00～3:30	3月15日
男のファイティング教室	11月9日～H26年3月8日	第2・4土	8	午前10:00～11:30	10月15日
ストレッチ&フラダンス教室	11月9日～H26年3月8日	第2・4土	8	午後2:00～3:30	10月15日
ストレス発散ファイティング教室	5月8日～6月26日	水	8	午後7:00～8:00	4月15日
リフレッシュヨガ教室	10月30日～12月18日	水	8	午後7:00～8:00	10月1日

## 年間を通して実施しているコース

健康度測定受診後に参加できます。(予約制 1回 400円)

### 運動コース

健康づくり教室を修了された方にお勧め！

1年間を通して毎週開催しています。(定員 50名)

コース名	曜日	時間
ソフトエアロビクス	A	午前 9:35～10:35
	B	午前10:40～11:40
のんびり体操	火・金	午後 1:20～2:40
にこにこダイエット	火	午後 3:20～4:40
	水	午前 9:40～11:00
ゆったりフラダンス	木	午後 1:20～2:40
のびのびヨガ	木	午後 3:20～4:40
中国式体操	金	午後 3:20～4:40

### マシントレーニングコース

予約制(各回 定員 12～13名)

8種類の筋力アップマシンを使用し、それぞれのペースに合わせ全身くまなく筋力を高めます。また、エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう！

月曜～金曜  
各回 90分 入替制  
1回ごとの予約制

コース名	時間
Aコース	9:00～10:30
Bコース	10:20～11:50
Cコース	13:00～14:30
Dコース	14:20～15:50
Eコース	15:30～17:00

