

町医者だより

平成21年12月号

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ジャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーTESCO 2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

喘息とスポーツ

喘息のお子さんを持つ保護者の方からスポーツ、特に水泳をさせると喘息が良くなるのではないかと質問されることがあります。水泳をはじめとするスポーツは悪くは無いですが、咳や息切れが出ることがあることをお話しています。今回は喘息とスポーツの話です。

運動で誘発される喘息ー運動誘発喘息ー

特に小児で問題になりますが、走った後に咳がでたり息苦しくなり喘息症状が出る場合があります。これは運動誘発喘息 exercise induced asthma EIAと呼ばれています。運動による呼吸数の増加で気道からの熱損失や水分蒸発が増加し気道過敏や気流制限が悪化するためと考えられます。

冬季スポーツ選手に喘息が多い

熱損失や水分蒸発は外気温が低い時に大きいので例えばボブスレーやスキーなどの冬季スポーツ選手に（運動誘発）喘息が多いと報告されています。喘息治療薬のアドエア、フルタイドを製造するグラクソ・スミスクライン（GSK）が本人自身が喘息であるアイススケーターの清水選手を宣伝に起用しているのにはこうした深い意味があるのです。

水泳選手に喘息が多い？

水泳は喘息をおこしにくいと私自身認識していたのですが今回改め調べて見るとその認識が揺れています。今年、ヨーロッパ呼吸器学会誌（ERJ）に水泳選手で冬季スポーツ選手の2倍以上の頻度で喘息の特徴の一つである気道過敏が認められるという報告がなされました。室内プールの場合塩素系消毒が喘息症状を悪化させるとの報告もいくつかあります。

水泳によるトレーニングそのものは喘息に悪くは無さそうです

最近の10年間を検索してもあまり論文がありません。1996年(Chest誌)、1999年(Thorax誌)、2009年(Respirology誌)の3つの論文はいずれも20人程度の少人数での解析ですが、水泳を用いた計画されたトレーニングによって1秒量、ピークフロー値の改善を認めた、との報告がなされています。これら3つの論文は当然吸入ステロイドなどで定期的な治療がなされた上でのお話です。先の水泳選手の解析でも明らかな様に水泳を取り巻く環境そのものは決して喘息に好ましい環境ではないようです。喘息のコントロールされていない状態で水泳のみで喘息を「治そう」とするのは無謀な事と考えます。