

町医者だより

平成22年06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

シャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポール改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーTESCO2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

喘息の非薬物療法

患者さんには喘息が慢性的な気道の炎症によるもので症状に関係なく吸入のステロイドを主体とする抗炎症療法を続けていく必要があることを繰り返し説明しています。この治療は多くの論文によって有効性や安全性が支持されたものですが、ハーブ(漢方を含む)など非薬物療法に魅力を感じている方も多いです。今回は喘息の非薬物療法です。

代替医療ないし補完医療

鍼や灸、漢方やホメオパシーなどが代替医療ないし補完医療と呼ばれていますが、これらの言葉は英語のcomplementary and alternative medicine (CAM)の訳語です。喘息の患者さんの約40%が代替医療を試しているとの米国からの報告もあり(J. asthma 2010)、洋の東西を問わず怪しいその魅力に取り付かれる方が多いようです。漢方治療などの代替医療に走る患者さんの多くは吸入ステロイド治療を放棄している方が多いとの報告もありますが(Ann Allergy Asthma Immunol 2010)、これは危険なことです。喘息の吸入治療の副作用を心配する気持ちは理解できなくはありませんが口に入れるほとんどの代替治療は有効性はともかくも安全性の検証はまったくなされていないのが現状です。

喘息に有効なものは

経口摂取しない(そういう意味では安全な)代替医療とは言えないまでも補完医療となりうるものを医学雑誌のデータベースであるPubmedで検索すると以下の論文が出てきます(これらの多くの論文はフルテキストを見ることができませんでした)。

*ホメオパシー：無効(Med J Aust, 2010)

*ヨガ：呼吸機能と症状改善(Indian J Physiol Pharmacology, 2009、BMC Pulm Med, 2009)

*水泳：呼吸機能と症状改善(Respirology, 2009)

*太極拳：呼吸機能と症状改善(J Microbiol Immunol Infect, 2008)

2010年のヨーロッパ呼吸器学会雑誌(Eur Respir J)に有酸素運動が喘息のコントロールに有効であるとの研究報告がなされました。ここで言う有酸素運動はウォーキング、ジョギング、ランニングをさしています。また今年4月のChest誌に有酸素運動が喘息の症状改善とともに喘息に伴う不安感やうつ症状の改善につながるとの報告がなされています。

一時的に咳を止めるには

メンソールには咳止め効果があるとの報告があります(Thorax, 1994)。そのためメンソール入りのタバコを吸っていると咳などの呼吸器症状の発現が遅れて喫煙による健康被害の発見が遅れる懸念があります。ハチミツや咳止めドロップは有効性を示すデータがなく(Cochrane Database Sys Rev 2009)、むしろ甘味(糖分)を取ることで内因性オピオイド(オピオイドとは本来痛み止めですが咳止めとしても使用されます。代表例としてのリン酸コデインもオピオイドの一種)の分泌が増加し、咳反射経路である延髄の孤束核に作用することで起こるプラシーボ(偽薬)効果と考えられています(Respir Physiol Neurobiol, 2006)。