

町医者だより

平成25年02月号

エアロビックスと喘息

＜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)

2分ミスタードーナツ並び

ヘアサロンAsh向かいビル2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

喘息と診断され吸入治療を行っている患者さんで特に呼吸機能(1秒量)が低下している患者さんからよく受ける質問の一つに「運動すると治りますか？」というのがあります。私は喘息は遺伝子変異を伴う素因・体質で治らないこと。運動そのものは実は喘息を誘発すること。吸入治療を継続すれば運動で誘発される喘息(症状の悪化)を防げることを説明した上で、呼吸機能を改善するという論文が意外にもほとんどないが運動した方が良いのではないかと答えています。今月は運動の選択枝としてエアロビックスはどうかという提案です。

どのような運動が良いのか？

以前から喘息と聞くと、水泳が良いのではと思いきや浮かべる方も多いと思いますが、水泳は喘息を誘発すること、競泳選手に喘息の方が少なくないこと、吸入治療を行いながら水泳を行った方がよいことを平成23年2月号の町医者だより(喘息と水泳)で紹介していますので、ぜひ一度読んでみてください。実は運動療法が喘息に良いかどうかの論文が意外に少なく、今回他の論文を探しているときにたまたま目についたエアロビックスについての論文(Chest誌 2010年)を紹介いたします。吸入ステロイドを使用中の喘息の患者さんを50名ずつ2組に分けて、1組目にはエアロビックスと呼吸法と喘息教育を行い、他方はコントロールとして呼吸法と喘息教育のみをおこないエアロビックスは行いません。もちろん両組ともに吸入治療は継続しますし、必要に応じて運動前に気管支拡張剤を吸入しています。呼吸法はヨガで用いる呼吸法でカパーラバーティ(Kapalabhati)、ウディヤーナ(Uddiyana 論文中のスペルはUddhiyana)、アグニサラ(Agnisara)というのをを用いています。この論文の著者らの所属施設はブラジルで、世界ではヨガの呼吸法がかなり普及しているのではないかと思います。インターネットで英語のつづりを検索すると画像も出て来ます。どんな呼吸法に興味のある方は調べてみてください。エアロビックスは最大運動能力(最大酸素摂取量)の70%に相当する運動を30分間、週2回行うものです。3か月継続するとエアロビックスを追加した患者さんでは喘息症状の抑制、精神的な安定(喘息ではうつ症状が出やすい)、運動能の改善がコントロールに比べて有意差をもって認められました。ただし、1秒量、肺活量などの呼吸機能はやはり有意な改善は認められませんでした。

運動が喘息の発症を抑える可能性

運動が喘息の治療のメインにはならないかもしれませんが、2012年12月号のPLOS ONEでこれまでの報告をメタ解析してまだ十分といえる研究報告が少ないが、運動によって喘息の発症を抑える可能性が報告されています。もちろん最初に述べたように運動は喘息を誘発する可能性がありますので、日々の吸入治療や運動前後のメプチンやサルタノールといった気管支拡張剤の吸入などの事前対策は必要ですが、運動の選択枝としてエアロビックスを加えてみてはいかがでしょうか。DVDなどを買って室内で行うことも可能で、花粉症やこれからやってくる黄砂(黄砂も今話題のPM2.5です)の影響も少ないと思います。