



添乗員のための旅行医学 VOL.97

増える喘息患者だが、備えさえあればどこへでも

喘息の患者数は、世界的に見ても年々増加傾向にあると言われています。ひどい発作が起されれば、死に至る危険性もあると言われている病気です。海外旅行には、制限がかかるのでしょうか？ 旅先ではどんな注意が必要でしょうか？ 実はご本人も同じ病気だという、東京女子医科大学八千代医療センター呼吸器外科の黄英哲先生に話を伺いました。

●喘息って、どっという病気？

アレルギー反応や細菌、ウイルス感染などが発端となって、気管支に炎症が起きるのが気管支炎ですが、これが慢性化することで気道が過敏に反応するようになり、ぜんそくに至るケースと、もともとその素因を持っている人が、季節の変わり目や環境の変化によって喘息を誘発するケースがあります。

ヒューヒューと笛がなるような呼吸の音がするのが特徴で、夜中や明け方に咳き込むことがあります。発作時にはこれらの症状が特に激しく現れ、死に至ることもあります。

●なぜ海外旅行中は注意が必要なのか

確かに環境が変わる海外旅行先では、気温の変化などにうまく対応できないことがあるため注意は必要です。しかし昔と違い、ぜんそくはコントロールしやすくなりました。喘息の患者数は増えていても、発作による死亡者数の減少がそれを如実に表しています。吸入ステロイド薬が普及しておかげです。携帯を忘れなければ、海外旅行をしても大きな問題はあり

ません。

念のために英文診断書を持参していけば、さらに安心です。服用薬の英語名をかかりつけの病院で教えてもらいましょう。現地でも病院にかかる際、医師に見せればすぐに理解してくれます。よほど重症なケース以外は、喘息を理由に行きたい海外旅行を我慢する必要はないのです。

●機内での対策

機内で心配なのは、温度の変化と乾燥です。航空会社によってはフライト中の機内が、とても寒くなることもあるため、これに備えてすぐに着脱できる防寒対策をしておきましょう。また乾燥対策として、一つは水分補給を欠かさずすることです。フライトアテンダントが持ってくる水や、搭乗前にペットボトルを用意するなどして、こまめに水分を取るようにしましょう。

またマスクを着用するのも、乾燥対策につながるでしょう。旅行中もそうですが、飲酒は禁物です。

念のため、機内に吸入薬を持ち込みましょう。透明なビニールパウチに入れる必要性など、持ち込み方法については各航空会社への確認が必要です。ロストバゲージの可能性を考慮しても、吸入薬はスーツケースに入れても、機内の持ち込み手荷物にしておくのが無難です。

●ホテルでの対策

機内と同様に、温度の変化や乾燥に注意しましょう。夏場は冷房が強すぎて、外気との温度差に体がついていけず、発作を起こしてしまうことがあります。また除湿機のない室内では、バスタブに湯をはって湿度を保つ

のも一つの方法です。

ツアーの場合は、衛生面の保たれたところを使用しているため心配もありませんが、ダニやハウスダストは大敵です。喫煙のにおいが残るような部屋も、ぜんそく患者なら避けたいです。

●旅行先選びは気候への配慮も？

日本と季節が真逆の場所でも、旅行に問題はありませぬ。南極のように極端に寒い、あるいは南国リゾートのようにひたすら暑い地域でも問題はなく、心配なのは急激な温度の変化です。このため渡航を避けたい国や地域はありませんが、渡航前には現地の気温をチェックし、夏場でも朝夕に急激に冷え込むような地域であれば、衣類を用意しておくといった対策が必要です。

強いて挙げるなら、中国のPM2.5は心配です。粒子が細かいため、気管に付着して疾患を悪化させてしまっています。ただし中国全土で大量発生しているわけではありません。北京などで一部、注意が必要です。排気ガスの多いラッシュの時間帯を避け、マスクの着用、こまめなうがいと手洗いなどを行うといいでしょう。

●その他の注意事項

旅行をプランする際は、現地の気候に慣れてから本格的に行動できるように、二日目はゆったり過ごすのがいいでしょう。十分な睡眠と栄養を取って体調を整えることは、発作予防には重要です。吸入薬はゆるりとした効果が長時間続くものと、発作が起きた際に使用する二種類を用意しておきましょう。

挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a Good Company



東京海上日動

