



咳が止まらない



熱が出る…

これ、本当に夏風邪？

なつ がた か びん せい はい ぞう えん 夏型過敏性肺臓炎とは

カビのアレルギーが原因の病気、
長引くと重症化も

なつがたかびんせいはいぞうえん

「夏型過敏性肺臓炎」……聞き慣れない名前だと思います

が、これは知らず知らずのうちにカビや細菌などを吸い込んで起る、非常に身近な肺の病気です。特に夏季(6月頃から10月頃まで)は高温多湿となるため、カビが発生しやすい時期です。カビは気温20度、湿度60%を超えると増え始めます。

お風呂場の壁に生えたカビをゴシゴシこすって掃除をした後、または久しぶりにエアコンを稼動した後などに「空咳が出るし熱も出てきたから夏風邪だと思ったけど、風邪薬を飲んでもなかなか治らない…」という状態になったら、「夏型過敏性肺臓炎」の可能性が濃厚です。

この疾患の原因となるカビ(トリコスポロン)は湿気の多い場所が大好きです。特に、古い木造家屋かつ日当たりや風通しの悪い場所は要注意で、風呂場・キッチン・洗濯機周り・加湿器・エアコン・畳の下・押入れなどは注意しましょう。

トリコスポロンの胞子は3~10ミクロンと極めて小さいので飛散しやすく、肺の奥まで吸い込まれアレルギー反応を引き起こし発症します。上記のような環境に住んでいる方はもちろん、長時間室内で働く専業主婦の方にも多い病気です。

この肺炎の原因は家屋の中にあるため、治療しても家に戻ってくるとぶり返す、高温多湿になる夏場になると症状を繰り返すという特徴があります。長期にわたって症状を繰り返すと、肺機能の低下から呼吸不全を引き起こし重症化することもあります。

先週お風呂の
掃除をしてから、
なぜか熱っぽいなあ…



予防・治療方法は？

予防として、掃除のときは必ず窓を開けて換気をし、マスクを着用するようにしましょう。また、以下のように家の環境を改善することでカビそのものを遠ざけましょう。

■ 今日からはじめよう！ 家の環境改善

- キッチンやお風呂場は濡れたままにしない
- 寝具を定期的に乾燥させる
- エアコンのフィルターをこまめに掃除する
- 洗濯槽の掃除を心掛ける
- 部屋の除湿をまめに行う

この病気はアレルギー反応が主体なので、まずは原因であるカビのいる環境から離れることが重要です。その他には、カビの発生源の消毒・除去、ステロイド薬による治療が中心となります。

単なる夏風邪と軽く考えてしまいがちですが、咳が長引く場合は「夏型過敏性肺臓炎」の可能性もあるため、一度呼吸器内科を受診してみましょう。

(池袋センター センター長：鈴木 理恵)

管理栄養士の
思いやり
レシピ

ゴーヤとツナの サラダ

ビタミンCの抗酸化作用で、美肌効果も期待できます！

1人分：エネルギー126kcal

たんぱく質 …… 7.9g 炭水化物 …… 4.4g
脂質 …… 8.7g 食塩 …… 0.9g

材料(2人分)

・ゴーヤ …… 1/2本
・ツナ缶(オイル漬け) …… 1缶
・玉ねぎ …… 1/4個
・塩、こしょう …… 少々

作り方

- ① ゴーヤは種をとって3ミリの薄切りにし、軽く塩を振っておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ③ ゴーヤ、玉ねぎの水気をしっかり絞り、ツナ缶と和える。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。



ゴーヤの苦みが気になる方はより薄くスライスし、塩もみ後、水にさらしてマヨネーズやドレッシングと和えると食べやすくなり、おすすめです！



今月ご紹介するのは、まさに旬を迎えるゴーヤを使ったレシピです。ゴーヤ1/4本で、1日のビタミンC摂取目安量の約半分を摂ることができます。ビタミンCは熱に弱いとされていますが、熱を加えないため、ビタミンCを損なうことなく召し上がることができます。