

過敏性肺炎

よく知るためのQ&A集

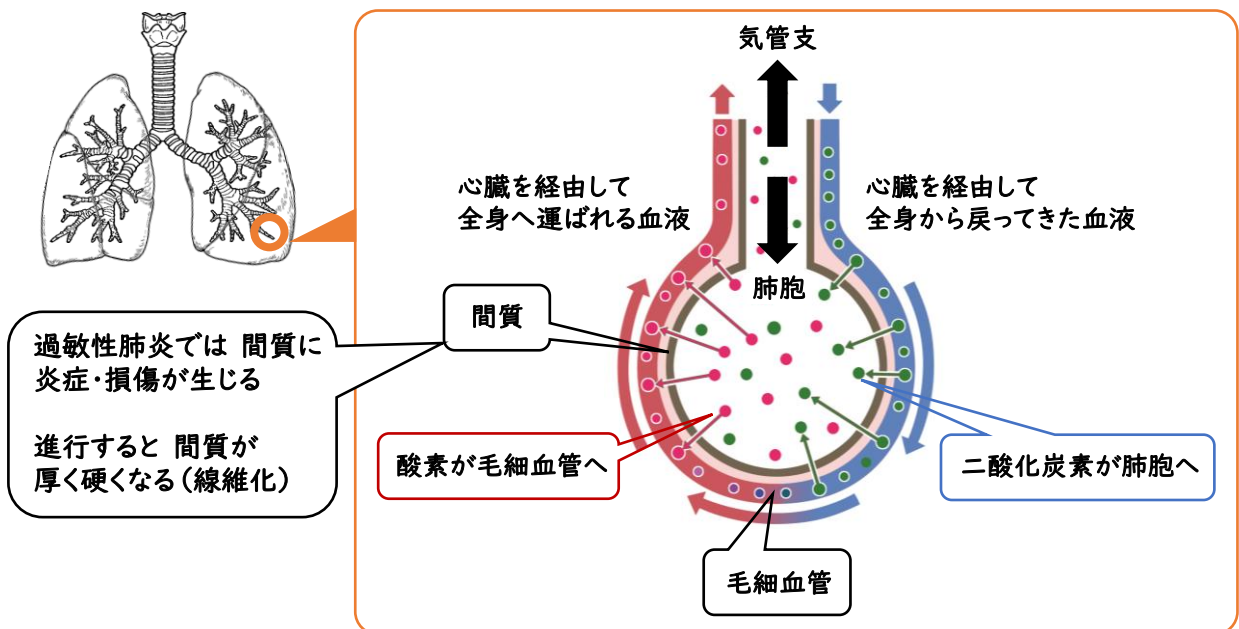
患者さま・ご家族さまへ



Q1 健康な状態では、呼吸はどのように行われていますか？

A1.

口や鼻から吸い込んだ空気は、空気の通り道である太い気管から細い気管支、そして末端にある肺胞という袋へと送られます。肺胞の周囲には毛細血管が張り巡らされており、酸素が肺胞から毛細血管へと取り込まれ、心臓を経由して全身へ運ばれます。また、全身から運ばれてきた血液を含む毛細血管から肺胞へ二酸化炭素が出されます。肺胞の二酸化炭素は、細い気管支から太い気管を経由して、口や鼻から体外へと排出されます。



Q2 過敏性肺炎はどのような病気ですか？

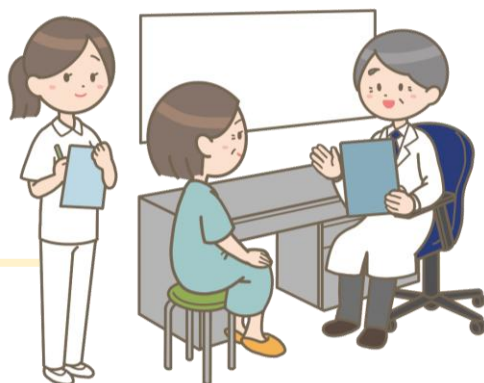
A2.

アレルギー性の肺炎です。環境の中の様々な抗原を吸い込むことによってアレルギー反応が生じると、細い気管支（肺胞に繋がる空気の通り道）や肺胞の壁（肺胞と毛細血管の間の「間質」と呼ばれる部分）に炎症や損傷が起こったり、「線維化」といって肺胞の壁が厚く硬くなったりします。そのような状態になると、肺胞と毛細血管の間で行われる酸素と二酸化炭素の交換がうまく行えなくなります。結果的に、息切れ、咳、呼吸困難、発熱などの症状が出ます。急性の発症の場合は抗原を吸い込んでから数時間後に、慢性の発症の場合は数か月～数年かけて症状が出現します。

Q3 どのように診断するのですか？

A3.

自宅やその周囲、職場の環境、業務、趣味などについて詳細にお聞きしたり、その環境を実際に訪れて抗原として疑われるものはないかを確認したりします。また、胸のX線検査やCT検査、血液検査（肺胞の壁に炎症や損傷が起きている時に上昇しやすい「KL-6」の値、原因抗原に対して特徴的に作られる抗体の値など）、呼吸機能検査（肺活量など）、肺の一部の組織をとる検査、誘発試験（疑われる抗原を意図的に吸い込み、反応を確認する検査）などを組み合わせる場合もあります。



Q4 どのように治療するのですか？

A4.

現在、過敏性肺炎に対して長期的な効果が認められている治療薬はありません。短期的な症状改善の効果を期待して、副腎皮質ステロイドや抗炎症・免疫抑制薬、抗線維化薬などが使われることはありますが、最も重要な治療は、患者様が継続的に原因抗原を避けることです。

原因抗原を微量でも吸い続けると進行します。一度、肺胞の壁などの線維化（肺胞の壁が厚く硬くなる）が生じてしまうと、その部分は元に戻らなくなるため、呼吸不全となり在宅酸素療法が必要になったり急激に状態が悪化したりする場合があります。線維化が進んだ状態の場合、原因抗原を避ける取り組みを継続していても、改善は難しく緩やかに進行し続けるため、その進行を遅らせることが治療の目標となります。一方で、線維化していない状態であれば、原因抗原を継続的に避けることや必要に応じた副腎皮質ステロイドの使用により改善が期待できます。

過敏性肺炎と診断されたら、速やかに原因として疑われる抗原を生活環境から排除する取り組みを行い、それを継続して、できるだけ進行させないことが大切です。また、原因抗原が特定できない場合もあります。そのような場合、継続的に原因抗原を探しながらも、あらゆる抗原の可能性を考慮して、抗原として疑わしい物や状況を生活環境から避ける取り組みが必要となります。

Q5 どのような抗原が原因となるのですか？

A5.

現在知られているだけでも、原因となりうる抗原は300種類以上あります。日本で多く報告されている抗原は、鳥類の羽毛や糞に含まれるたんぱく質、カビや細菌などが挙げられます。その他に、カビや細菌以外の微生物、動植物のたんぱく質や粉塵、孢子、化学物質、金属の粉塵や加工液、薬物などがあります。それらの抗原は、自宅やその周囲の環境、職場、趣味で訪れる場所など多方面にわたり存在する可能性があるため、原因抗原を取り除く際は、身の回りの環境を広い視野で注意深く探していく必要があります。

Q6 原因と疑われる抗原を避けるために、 具体的には、どのようなことをすれば良いのですか？

A6.

いずれの原因抗原についても、身の回りに原因として疑われる抗原が存在していないか、想像力を働かせながら注意深く確認することが大切です。そして、抗原として疑わしい物や状況は継続的に避けるようにしましょう。転居や自宅のリフォーム、転職や業務内容の変更などが必要になる場合があります。それ以外にも、生活上で様々な工夫が必要となります。日本で報告数の多い抗原について、具体的な取り組み例を4-5ページでご紹介します。

Q7 抗原を避けること以外に、気を付けるべきことはありますか？

A7.

症状の悪化や発熱など、体調の変化を感じたら、早めに担当医へ相談しましょう。感染症（かぜやインフルエンザなど）をきっかけに、急激に状態が悪くなり、呼吸困難になる可能性があります。普段からマスクを着用する、うがいや手洗いを徹底する、人混みを避ける、流行しやすい感染症の予防接種を受けるなど、感染症を予防しましょう。また、喫煙している場合は、禁煙しましょう。薬が処方された場合は、指示通りに薬を飲みましょう。

具体的な取り組み例 ①

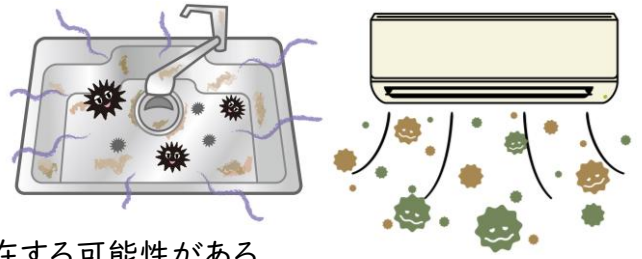
<鳥関連の抗原の場合>



- ☐ 鳥の飼育をやめる
- ☐ 鳥の飼育小屋や飼育用具を撤去し、撤去後の跡地も洗浄する
※飼育をやめただけでは、抗原が残り続ける
- ☐ 同居家族全員の羽毛製品を捨てる（羽毛布団・枕、ダウンコート・ジャケット・ベストなど）
※袋に入れて保管したり、同居家族が使い続けたりすると、抗原は自宅内に残り続ける
- ☐ 鳥類の剥製や鳥類の羽毛を用いた飾り物を捨てる
- ☐ 毛はたき（車や仏壇の埃取りなどで用いられる）を捨てる
- ☐ 羽ほうき（茶道具や漫画を描く際の道具などに用いられる）を捨てる
- ☐ 鳥類の羽毛を原料に用いるスポーツ用品（バドミントンなど）は、人工羽根を使用した製品へ替える
- ☐ 空気清浄機を使用する
- ☐ 空気清浄機のフィルター掃除をこまめに行い、加湿用の水槽やフィルターの洗浄・交換も十分に行う（手入れの頻度や方法は、各製品の取扱説明書に従う）
- ☐ 自宅の床や壁、ベランダ、庭の掃除、カーテンや敷物類の洗濯・洗浄をこまめに行う
※ただし、鳥類の羽毛や糞が庭やベランダにある場合は、過敏性肺炎ではない家族や専門業者に清掃を依頼する
- ☐ 自宅の庭やベランダに鳥類が飛来しないように、防鳥対策を施す
- ☐ 鳥類の飛来が多い地域に住む場合、窓はできるだけ閉めておく
- ☐ 鶏糞肥料は使わず、使っている場所（畑、花壇、芝生、ゴルフ場など）にも近づかない
※自宅周囲や趣味で訪れる場所で鶏糞肥料を使っている可能性がある場合は、管理者に問い合わせて鶏糞肥料の使用の有無を確認するとよい
- ☐ 鳥類の飛来・生息が確認できる場所（公園や神社、駅、電線、鳥小屋、鳥の販売店など）は、できるだけ近づかないように心がけたり、防塵マスクを着用したりする
- ☐ 旅行へ行く際は、宿泊施設に問い合わせる羽毛布団や枕などの使用の有無を確認し、羽毛布団を使用していない施設を選ぶ
- ☐ 冬季など、人々が羽毛製品を着用する機会が多い時期は、狭い空間に人が集まる場所（満員電車や映画館、コンサート会場など）や羽毛製品の売り場、衣類の預け場所などは、できるだけ近づかないように心がけたり、防塵マスクを着用したりする

具体的な取り組み例 ②

<カビや細菌などの抗原の場合>



□ 転居や新築、リフォームを検討する

※特に、以下の場合や場所は、抗原が存在する可能性がある

- ・築年数の経った木造家屋の場合
- ・湿気の多い部屋、日当たりの悪い部屋、風通しの悪い部屋などがある場合
- ・床・壁・天井の腐食・浸水・雨漏りをしたことがある場合
- ・水回り(キッチン、浴室、洗面室、トイレ) など

□ 自宅内の水回り(キッチン、浴室、洗面室、トイレなど)はこまめに清掃や換気を行い、カビの発生を予防する

□ 自宅の床や壁、ベランダ、庭の掃除、カーテンや敷物類の洗濯・洗浄をこまめに行う

□ 空気清浄機を使用する

□ 空気清浄機のフィルター掃除をこまめに行い、加湿用の水槽やフィルターの洗浄・交換も十分に行う

(手入れの頻度や方法は、各製品の取扱説明書に従う ※以下の項目も同様)

□ エアコンのフィルター掃除をこまめに行い、埃を取り除く

□ エアコン内部の清掃を専門業者へ依頼する

□ エアコンで冷房を使用した後は、送風運転や内部を乾燥させるための機能などを使いカビの発生予防に努める

□ 加湿器を使用しない、または、加湿器のフィルターと水槽の洗浄を十分に行う

※加湿器内部は、過敏性肺炎の原因となるカビや細菌などの微生物が発生しやすい

□ カビ臭いあるいはカビが付着したカーテンやカーペット、ソファ、衣類、畳などは処分する

□ 給湯設備が原因として疑われる場合は、給湯器およびそれに繋がる管類を交換する

※新規の物へ交換するのみならず、給湯の種類や方式の変更が必要な場合もある

□ 干した草・葉や木材、腐敗・カビが発生した植物や木材などは処分する

□ 管楽器(サクソやフルートなど)は、内部も十分に清掃し、必要に応じて専門業者に手入れを依頼する

□ プールやサウナ、浴場などの施設の床・壁・天井にカビが繁殖している場合は、施設の利用を控える、または、施設の管理者へカビの除去・洗浄を依頼する

A8.

過敏性肺炎は、原因抗原を特定し、その抗原を避けることが重要です。しかしながら、抗原が特定できない場合があります。また、原因抗原が特定でき、その抗原を避ける取り組みを行った場合であっても、状態が悪化する場合があります。

原因抗原を特定するために、あるいは、状態変化の原因を探るために、患者様に生活環境や行動について詳細な情報をお聞きすることがあります。そのような時に、ご自身の行動について振り返りやすくするため、日頃から症状や行動を記録する習慣が身についていると良いと思います。また、外来で受けた検査の結果と共に、症状や行動をご自身で把握することは、ご自身で体調を管理するうえで重要な情報となります。普段お使いの手帳や日記などに症状や行動を記載する方法でも良いですし、記入例のような用紙に記載する方法でも良いと思います。呼吸器内科を受診される際にご持参いただき、必要に応じて参照できるようにしましょう。

<症状や行動を記録する際の工夫について>

- ☐ 普段と変わった症状があったり、行動をした場合は、特に忘れずに記入しましょう
- ☐ 毎日、体温を測る習慣を身につけると良いでしょう
- ☐ 数か月後に読み返した時に、思い出せるくらいに具体的に書くと良いでしょう

例えば… いつもと違うルート(植物園沿い)を散歩した

実家の蔵の掃除をした

出産した娘を手伝うために娘の家に泊まった

葬儀のため親類宅や葬儀場を訪れた

旅行先の屋外コートでテニスをした

寝具売り場へ行き、自宅の寝具を買い替えた

給湯器をガス式から電気式に変えた

庭の木の剪定を行った ほか

- ☐ 外来で受けた検査の結果(KL-6の値など)や服用している薬の状況についても備考にメモしておく、行動と症状と検査の値の照合がしやすくなり、ご自身の体調の傾向をつかむための手がかりとなるでしょう
- ☐ 呼吸器内科を受診する際に、担当医へ質問・確認することをメモするのも良いでしょう
- ☐ ご自身でより使いやすい日記帳や手帳があれば、それを活用するのも良いでしょう