



セルフケアナビ

ぜんそく



小児用

じぶんでできるかな



厚生労働科学研究

もくじ

 お子様と一緒に お読み下さい	ぜん息の治療目標 ----- 1
	ぜん息が悪くなるわけと良くする方法 ----- 2-3
	あなたの一日常 ----- 4-5
	学校での一日 ----- 6-7
	もしも、発作が起きたら（自分でできること）-8-9
	コントロールできてるかな？ ----- 10
 お家の方へ	小児喘息の治療のセルフケアの大切さ ----- 11-13
	お家の方への説明 検査の種類
	予防接種 薬の作用と副作用 ----- 14
	専門医とかかりつけ医
	情報ネット ----- 15
	発作の対応（2歳から15歳まで） ----- 16
	環境整備 ----- 17
喘息日誌とピークフロー ----- 18-19	
喘息日誌（コピーしてお使い下さい） ----- 20	

作った人たち

- 秋山 一男：国立病院機構相模原病院臨床研究センター長
朝比奈昭彦：国立病院機構相模原病院皮膚科医長
石井 豊太：国立病院機構相模原病院耳鼻咽喉科医長
今井 孝成：国立病院機構相模原病院小児科
海老澤元宏：国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー疾患研究部長
大久保公裕：日本医科大学耳鼻咽喉科助教授
大田 健：帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学教授
栗山真理子：特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」
須甲 松信：東京芸術大学保健センター教授
谷口 正実：国立病院機構相模原病院アレルギー呼吸器科医長
長谷川眞紀：国立病院機構相模原病院統括診療部長
松壽くみ子：特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」
山本 昇壯：広島大学名誉教授
米田富士子：特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」

ぜん息そくの治療ちりょう目標もくひょう

ぜん息そくは、治なおすことをめざせる病びょうき気きです。

「また発ほっさ作おが起きたらどうしよう」

「ぜん息そくがあるから、ちょっと苦くるしいけどしょうがない」

「でも、たまに発ほっさ作おがあるだけだから、それほどでもないかな」

などと、思おもっていませんか？

ぜん息そくのことやからだの状態じょうたいを、あなた自身じしんがよく理り解かいして

お友ともだちや先生せんせい、家か族ぞくのみんなに協きょうりょく力りきしてもらいながら

治ちりょう療つづを続つづけていくことで、みんなと同じおなような生せい活かつを送おくることができます。

この本ほんをお家うちの人ひとと一いっしょに読よんでみましょう。

発ほっさ作おが起おきるわけや、薬くすりを毎まい日にち続つづけることの大たい切せつさ、

発ほっさ作おが起おきたときはどうすればよよいのかを、

イラまじストを交まじえて、わわかりやすく説せつめい明めいしてあります。

【あなたの一いちにち日さんこう】を参ちりょう考しゅうかんにして、治ちりょう療しゅうかんのためしゅうかんにすしゅうかんることを習しゅうかん慣しゅうかんにしていしゅうかんきましょう。

そして、【学がっこう校いでの一いちにち日さんこう】を参くふう考かんがにして、でくふうきる工かんが夫かんがを考かんがえてみかんがましょう。

また、ぜん息そくの状じょうたい態ほんだんを判だいいぼ断だいいぼすることはセだいいぼルだいいぼフだいいぼケだいいぼアの第だいいぼ一だいいぼ歩だいいぼです。

あなたにあちりょうほうほうった治ちりょうほうほう療み方み法みを見みつみけていみきまみしょう。

【コたしかントたしかロたしかールたしかできたしかてるかな？】で確たしかかめたしかてくたしかださい。

ぜん息そく治ちりょう療もくひょうの目がっこう標ようちえんは、学ほいくえん校やす（幼ようちえん稚えん園やす・保やす育やす園やす）を休やすまやすず

運うんどう動あそも遊あそびも楽たのしたのんで、発ほっさ作きを気せいにせいしせいないで生せい活かつでせいきるよせいうにせいなることせいです。

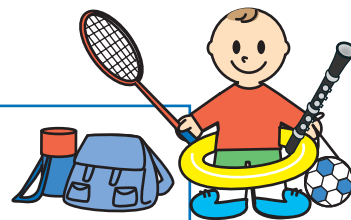
ぜん息そくがあそくっても、あそくきらめそくることはあそくりまそくせん。

この目もくひょう標むに向ちりょうかとくって、よちりょうりよとくい治ちりょう療とくに取ちりょうり組とくんでいちりょうきまとくしょう。

小児気管支喘息の治療目標

1. スポーツも含め日常生活を普通に過ごせる
2. 昼夜を通じて症状がない
3. 発作止めの薬の使用が少なくなるか、必要としない
4. 保育園・幼稚園・学校を休まない
5. 肺機能がほぼ正常
6. ピークフロー値が安定している

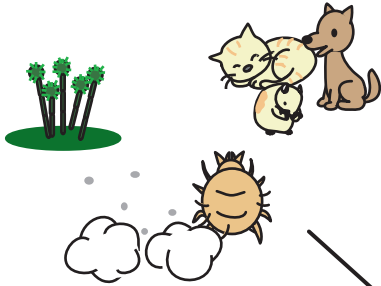
(小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2005より)



ぜん息が悪くなるわ

ぜん息を悪くするもの

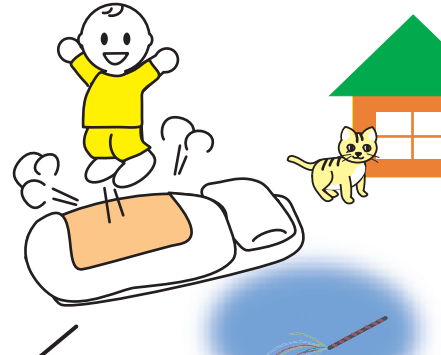
ぜん息のもとになるもの



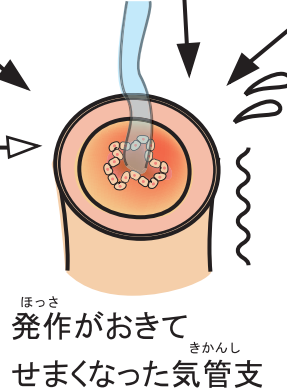
天気



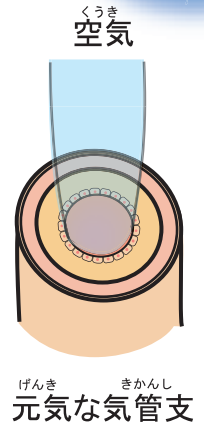
今日したこと・行



コンコン
ゼーゼー
ヒューヒュー



発作がおきて
せまくなった気管支



元気な気管支

ぜん息を良くするには



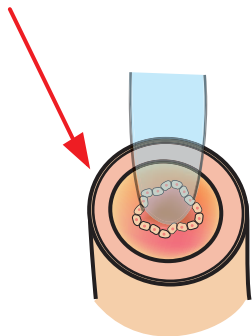
ぜん息が悪くなったときに使う薬

①薬

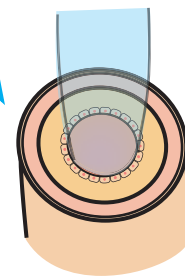
毎日使ってぜん息を良くする薬



②環境整備



薬で、タンがとれて広がった気管支でも、傷はまだ残っています



傷が治り、元気な気管支になって発作が起きにくくなります



③運動

よ ほうほう けと、良くする方法

ぜん息の発作がおきるわけ

ところ
った所
ぜん息の発作がおきるわけ
ダニのフンや死がいやホコリ、カビ、動物のフケなどが、ぜん息の発作が起きるもとになります。
天気も雨や台風のときに発作をおこしやすくなります。
また、布団の上でさわいだり、遊びに行った友だちの家に動物がいたりすると発作が起こるかもしれません。
これらのものが、敏感になっている空気の通り道（気管支）に悪さを
して発作が起きてしまうのです。

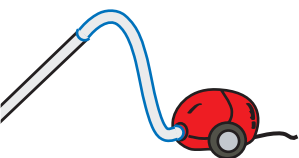
ぜん息の発作の苦しいわけ

ぜん息の発作がおきると、セキがでたり、息をするたびに胸がゼーゼーヒューヒューと音がして、息がはきにくくなり、とても苦しくなります。それは、空気の通り道（気管支）が、傷ついて、腫れていたりタンがつまったりしていてせまくなっているからです。

ぜん息を良くする方法

- ①ぜん息を良くするための薬
 - ②体を健康にするための運動
 - ③ぜん息に悪いものを少なくしたり遠ざけたりする環境整備
- の3つが、ぜん息を良くするための方法です。

薬には、悪くなったときに使う薬と毎日使ってぜん息を良くする薬の2種類あります。毎日使う薬はとても大切なので忘れないようにしましょう。





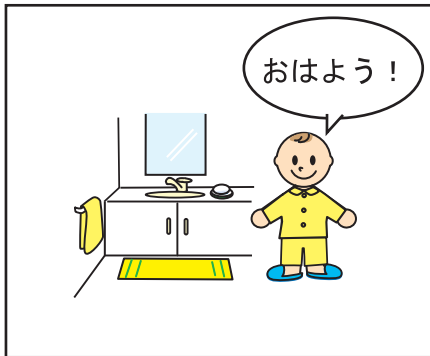
顔を洗ったり、お風呂や、歯みがき、食事は友だちと同じ
毎日の習慣にしていけばいいですね。順番は人によ

学校にで

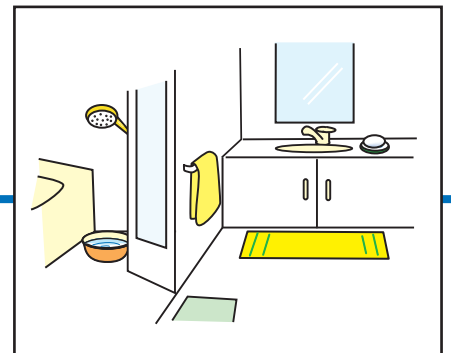
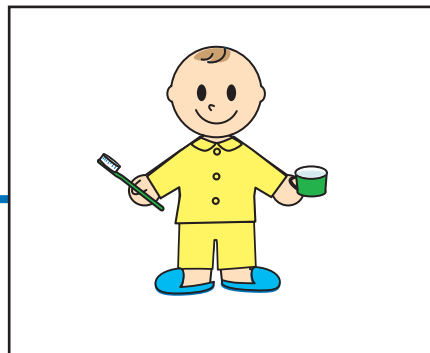
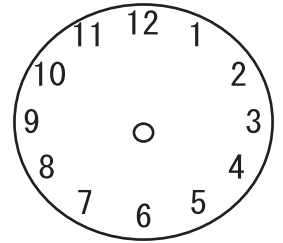
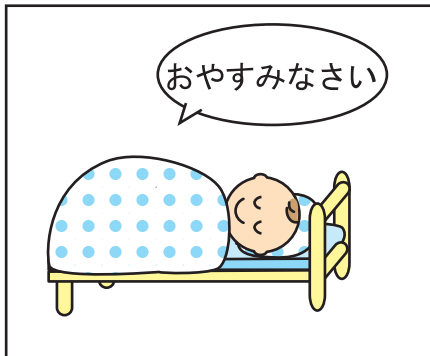
- ・ピークフローをはかり
ぜん息日誌をつける

- ・吸入をする薬を

- ・口の中に残った
とるためにうがい



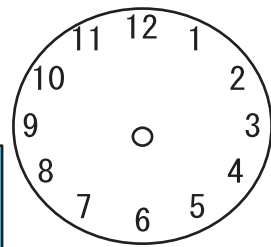
夜中や朝がたに
苦しくて目がさめたり
よく眠れないときは
薬を忘れてないか確かめてみよう



いちにち の一日

です。あなたは吸入をすることや、腹式呼吸の練習など少しだけ多くなります。
て違うかもしれません。あなたのできる順番でしてみましょう。

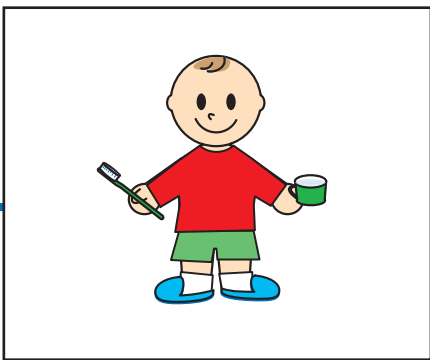
かける前



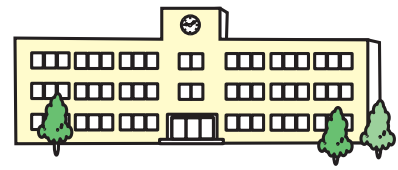
ピークフローや吸入を
するのは何時ごろかな？

のむ

くすり
薬を
をする



吸入とのみ薬を持って
行くときはたしかめる

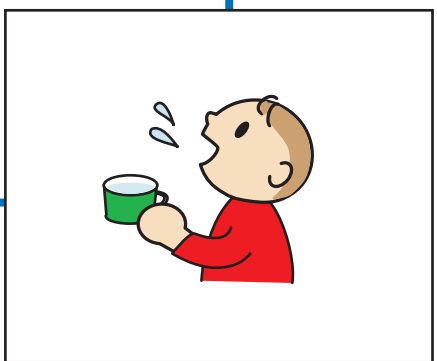
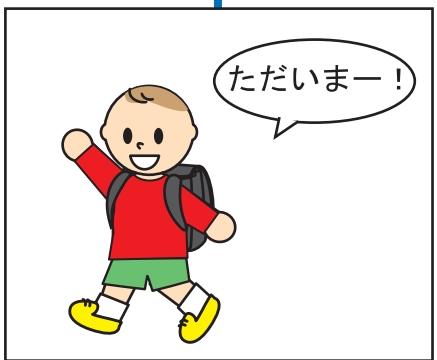


学校へ行く

ピークフローや吸入を
するのは何時ごろかな？

学校から帰って

- ・ピークフローを
はかり
ぜん息日誌
をつける
- ・吸入をする・薬を
のむ
- ・口の中に残った薬を
とるためにうがいをする





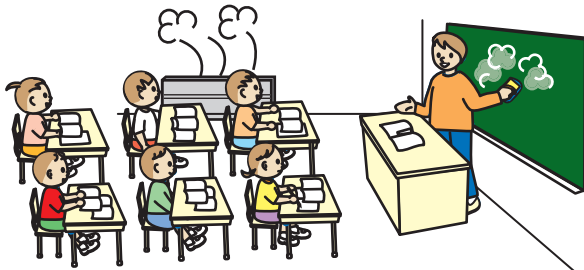
すこ 　 くふう 　 あんしん
少しの工夫で安心して

がっこう 　 そく 　 ほっさ 学校でぜん息の発作をおこさないために

ざせき 座席をきめるとき



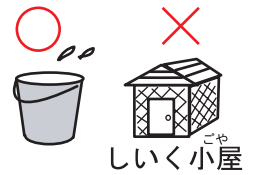
ぼくのざせきは、だんぼうき かぜ
こくばん 　 こな 　 ところ
黒板のチョークの粉がこない所に
してもらったんだよ



そうじ



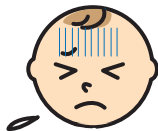
そうじはホコリが
なくなってからマスクをして
ふきそうじをすることに
したんだ



きょうしつ 　 い 　 もの 教室で生き物をかうとき



ウサギやハムスターなどの
け 　 どうぶつ 　 ばあい
毛のはえた動物はよくない場合があるから
ぼくのクラスではみんなと相談して
かめに決めたんだ



ぐあいが悪くなったら！！
(発作がおきたら)

すぐにクラスのせんせい
ようご 　 せんせい
養護の先生に、または
ひと 　 つた
そばにいる人に伝える

ほっさ
発作のときの
きゆうにゆう
吸入をする
くすり
薬をのむ



みず
お水をのんで
ふくしきこきゆう
腹式呼吸をする



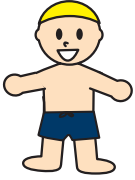
ほっさ
発作がおきたときのために
かばんにくすり
カバンに薬をいれてるよ



たの
楽しくすごせるよ！

たいいく うんどうかい えんそく ぶかつどう
体育・運動会・マラソン・遠足・部活動

すいえい
水泳



うんどうゆうはつ そく しんばい
運動誘発ぜん息の心配が
少ない運動なんだって
でも、プールのときは
しょうどくよう えんそ
消毒用の塩素がよくない
みたいだよ

うんどう
マット運動など

ホコリのたちやすいマット運動などは
からだのぐあいによってはしない
ほうがよいときもあるんだ
そういうときはほかの運動を
したり、ほかのことをしたり
するようにしているんだ



ぶかつどう
部活動

うんどうかい えんそく
運動会・マラソン・遠足



くる
苦しくなったときのための準備をしていると、
うんどうかい えんそく い
運動会やマラソンもできるし、遠足にも行けるよ
ぐあいによって、はげしい運動ができないときは
けんがく
見学するだけではなく、できる運動をしたり
きろく がかり
記録係などもできるよ

そく ぐあい
ぜん息の具合にもよるので
がっこう せんせい びょういん せんせい
学校の先生、病院の先生、
うち ひと そうだん き
お家の人と相談して決めただ



うんどう くる
運動したときに苦しくならないために
うんどうゆうはつ そく いーあいえー
(運動誘発ぜん息 EIA)



じゅんびたいそう
準備体操をする



- あきふゆ くうき きせつ ふゆ
①秋冬の空気がかわいている季節や冬のマラソンのときは
出やすいので、運動する前に吸入したり、薬をのんだり
したほうがよいときもあるよ
- ②いつでも出る人は、病院の先生に相談してね

うんどう くる
運動していて苦しくなったら

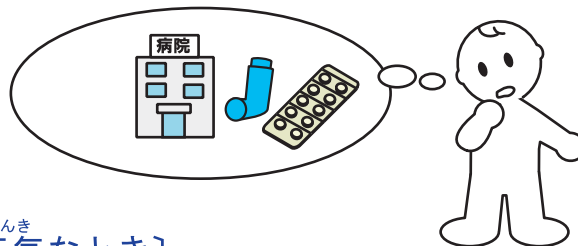


すこ やす みず ふくしきこきゅう
少し休む お水をのむ 腹式呼吸をする
くる きゅうにゆう
とても苦しかったら吸入をする

ほっさ もしも発作がおきたら

まず自分のからだのことを知ろう！

【元気なとき】の自分と、【ぜん息のとき】の自分と、どこがちがうかな？
下の表をみて、くらべてみてください。【ぜん息のとき】のようだったら発作がおきているかもしれません。自分のからだのことを知ることで早めに薬を吸入したり、のんだり、病院にいったりすることができます。



げんき 【元気なとき】

<ul style="list-style-type: none"> ● 楽に 息ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜 よく眠れる 	<ul style="list-style-type: none"> ● よく 食べられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 楽に 歩ける
--	---	--	--

ぜんそく 【ぜん息のとき】

<ul style="list-style-type: none"> ● 胸が ゼーゼー ヒューヒュー と、音がある と、音がする セキが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● ときどき 夜中や朝がたに、 苦しくて目がさめる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 少ししか 食べられない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩くと 苦しくなる
<ul style="list-style-type: none"> ● 息苦しくて 横になったり 立っていたり できなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 息苦しくて 眠れない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べることが できない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 苦しくて 歩けない

(自分でできること)

発作ほっさがおきたらすること

学校がっこうでは クラスの先生せんせいや養護ようごの先生せんせいに苦しいくることを伝つたえます。

家いえでは お家うちの人に苦しいくることを伝つたえます。

そのほかの所ところでは そばそばにいるだれかに苦しいくることを伝つたえましょう。

1 お水みずをのむ



2 タンだを出す

3 楽らくなしせいになる



4 腹式呼吸ふくしきこきゅうをする (ねる前まえに練習れんしゅうしておこうね)

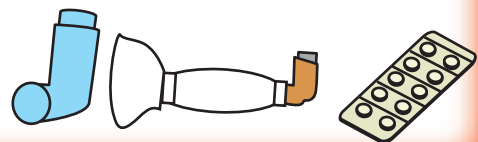
息いきをお腹なかを
ふくらませるように
ゆっくりとすって



お腹なかを
へこませるように
息いきをゆっくりとはく



5 吸入きゅうにゅうをする・薬くすりを飲む



ふだんから、発作ほっさが起きたらどうしたらいいかを練習れんしゅうをしていると、安心あんしんできます。

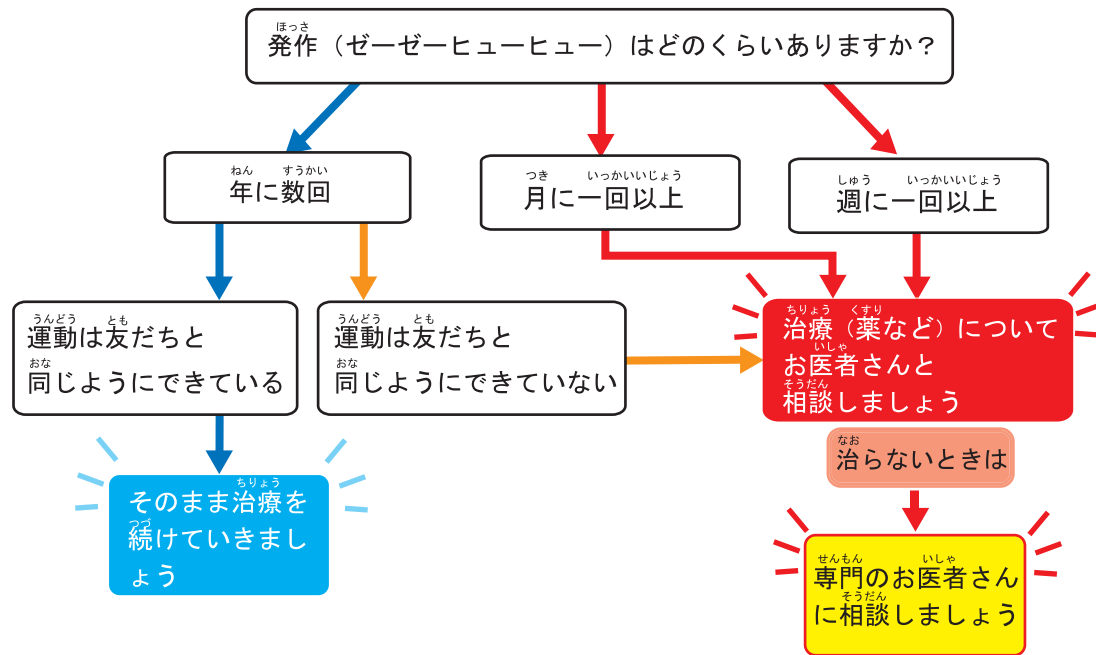


コントロールできてるかな？

今のぜん息の治療が自分にあっているかどうかを下の表で確かめてください。
また、環境・ウイルスによる風邪・台風など、ぜん息を悪くするものをチェックして気をつけましょう。

青の線だったら今の治療を続けていきましょう

赤の線やオレンジの線だったらお医者さんに相談してください



ぜん息を悪くするものをチェックしましょう

環境は大じょうぶですか？

そうじをしましょう

毛のある動物は室内でできるだけかわないようにしましょう



タバコの煙はよくありません
おうちの人に協力してもらいましょう

ふとんの上でとんだりするのはやめましょう



風邪はひいていませんか？



早めに病院へ行って風邪を治しましょう

外から帰ったらうがいや手洗いをして予防しましょう

秋にはインフルエンザの予防注射をしましょう

天気気をつけましょう



台風が来る前や雨がふる前には、ぜん息が悪くなることもあるので薬をのんだり、吸入したりしてそなえておきましょう



お家の方へ

小児喘息の治療のセルフケアの大切さ

赤ちゃん、乳幼児のころまでは、お父さま お母さまが治療の主な担い手です。けれども、最終目的は、喘息児本人がセルフケアを体得して、喘息をコントロールしていけるようになることです。お父さま、お母さまが中心になってセルフケアを実行している間は、かなり上手に喘息をコントロールすることができます。そうすると、そのほぼ完全なコントロールが崩れてしまうのが怖くて、なかなか本人が自分でやってみる・・・機会が少なくなってしまう。本人に任せと、薬の飲み忘れ、吸入し忘れなどが起きやすいのです。けれども、だからといって、お父さま、お母さまがセルフケアをずっと続けていくと、いつまで経っても、本人のセルフケア能力を高めることができません。そして、やがて思春期がやってくると、もうお父さまお母さまの言うことも聞いてくれなくなり、結果として、症状の悪化を招くことになりかねません。そこで、お勧めは、本人が4歳、5歳くらいになったら、セルフケアの知識と実践を、なるべく本人に伝え、自分で考え、自分でやってみる機会を作り、練習するようにします。少し失敗はあるかもしれませんが、手伝ったほうがよっぽど楽かもしれません。けれども、そうすることによって、親の言うことを聞かない思春期を迎えても、大体コントロールができるようになっていて、思春期以降の悪化を防ぐことができるのです。

お子さまのセルフケアの資料のひとつとして、この本をお使いいただければと思います。

お家の方への説明

ぜん息が悪くなるわけと、良くする方法 (p2-p3)

喘息の薬には、発作が起きた時に、発作を止めるための薬（リリーバー）と、発作のない時にも発作を起こさない（炎症をよくする）ように使う薬（コントローラー）とがあります。風邪のように「症状のあるときだけ薬を飲む」ことになれていると、一見健康に見える発作のない時の元気なお子さまに薬を吸入させたり飲ませたりすることには抵抗があるかもしれません。でも発作が起きていなくても一度発作が起きた後はある期間、気管が荒れています。ちょっとした刺激で発作が起きやすくなっていますので、発作が治まったからといってすぐに薬を止めるのではなく、ある期間（発症からの年月、発作の重症度、喘息の重症度などにより異なります、医師と充分話し合い、決めた期間は守りましょう。）発作止めの薬を吸入したり飲んだりする必要があります。また、全く発作がないように見えても、気管の炎症はなかなか治りませんので、ある程度長期にコントローラーの薬を使うようにします。お子さま本人にもこの図を使って「元気なときにも吸入をする必要」についてお話しをしてあげてください。発作の時に苦しい思いを経験しているのです、その年齢なりの理解をすることは難しくはありません。

また、少し大きなお子さまには、自分の吸入したり飲んでいる薬について、どちらに効く薬であるか、何回までしか使ってはいけない薬かなどを、発作がおきる理由や、薬のほかにもすること（環境整備、運動など）と共に日頃から話しておくといいでしょう。

あなたの一日 (p4-p5)

苦しい思いをしないために毎日することをこのページにまとめました。お子さまにとって、具体的に「どうすればよいのか？ 何をすればよいのか？」が実際に分かるようになっていきます。（ご家庭によっては食事の後に歯を磨くご家庭もあるでしょうから、その時には、線に矢印を入れてそれぞれのご家庭にあった順番に直してください）毎日、この絵の通りにすることによって発作

の回数が減っていき、発作のときの苦しさも減っていくと思います。が、すぐに効果が出てくる方ばかりではありませんし、毎日が戦場のような朝のお出かけの時間に新しく「しなければならないこと」が増えるのはお子さまにもお母さまにも大変なことです。お子さまが「自分のすること」と納得すると続きやすいものです。話し合っって時計に時間を入れることによって「頑張ろう」という気持ちを応援します。喘息日誌にシールを貼る（シール表を自分で作っても効果的です）なども、頑張る励みになります。

学校での一日（p6-p7）

学校では担任も養護の先生も必ずしも喘息について知っているとは限りません。まず喘息について理解して頂き、応援していただけるよう、話し合ってください。健康調査票には喘息のあること、かかっている病院、保護者の連絡先（できれば携帯電話）などをしっかりと記入しましょう。運動すると苦しくなる運動誘発喘息は、喘息のあるお子さまにはよく見られます。運動前に準備運動をすること、吸入をすることによってかなり予防できます。運動前の吸入薬はお子さまによって異なります。お子さまに合った薬を医師と相談してください。

また、発作が起きたときはp 8-p 9とp 16を参照してください。

宿泊や遠足など特別の場合は、早めに医師と相談して、普段よりちょっと強めの薬を早めに飲んでおくとか、回数を増やすとかを一時的にすることによって、安心して参加できる場合があります。発作が起きたときの薬をお子さまと一緒に確認して、しっかり紙に書いて持たせてあげましょう。

もしも発作が起きたら（自分でできること）（p8-p9）

一度、呼吸困難（多くは息が吸えても吐くことができない）を経験したお子さまは、次の発作がとても心配になります。そんなとき、そばにおうちの方がいるとは限りません。でも、自分でできることはありますし、「どうすれば楽になれるか」を知っていると、パニックにならずにすみます。発作のときにも、黙って水を飲ませる、吸入をさせるのではなく「お水を飲もうね、タンがでやすくなるよ」「枕を抱いた姿勢が楽かな？」「おなかで息をしてみようね、はい、吸って～、吐いて～」「吸入をしようね、楽になれるよ」などと、するべきことをお母さまが声を出しながら応援してあげてください。してもらっただけではなく、一緒に頑張っているという実感を持つことは大切ですし、自分でするときのお助けになります。お子さまの発作のタイプによってはすぐに薬を吸入した方がよい場合もありますので、順番については医師とよく相談してください。

コントロールできたかな？（p10）

喘息の発作は、一度起きてしまうと、次からはいろいろな刺激によって発作が起きやすくなります。その刺激には、ダニ（生きたままでなくても、死骸でも、死骸がバラバラになったものでも）、ホコリ、動物の毛や唾液、タバコや花火お線香の煙、排気ガス、スギ花粉、食べ物やかぜやなどがあり、人によってさまざまです。まずはその環境要因を掃除（掃除機や拭き掃除、空気清浄機）などによって排除する『環境整備』が大切です、薬以外に体調を良くすることができる要素でもあります。

喘息の発作がでる回数、運動誘発喘息（喘息のお子さまの多くは、運動をすると一時的に喘息のように呼吸が苦しくなります。苦しくなったら水を飲んだり、深呼吸したり、することによって治まります）の出方と環境の状態、鼻の病気のあるなしとの組み合わせによって、喘息の症状がコントロールされているかどうかを自分で判断できるように作られています。喘息のコントロールは、環境、鼻の病気の有無、薬の量、他には台風やかぜなどのような季節的な要因などによっ

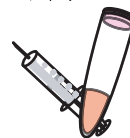
て決まってきます。日頃のコントロールが十分だと、運動をしても喘息が起これにくくなっていきます。どうしても運動の度に苦しくなるようであれば、毎日飲む薬がたりていないか環境に問題がないか、鼻炎があり常に鼻水が刺激を与えていることなどが考えられます。喘息だからしょうがない、と考えるのではなく、喘息でも日常のほとんどのことがお友達と同じようにできますので、それをめざして運動などができないときには、環境や鼻の状態と共に、治療も見直すことを考えましょう。また、台風のような季節的なもの、風邪などの場合は、運動の前に一時的に運動喘息を抑えるための薬を飲むのも一つの方法です。他の原因はなく、薬を使っているのに喘息発作のコントロールが十分出来ていない場合は、専門医に相談するのも一つの方法です。質問に答えていくと、治療がたりているかどうか？ 足りないときに見直す必要のある項目が自分でも分かるようになっていきます。喘息は、一年に数回、何か特別なとき（風邪をひいた、すごく暴れた、マラソンなどのきつい運動をした、疲れているときと台風の時期が重なった、遊びに行った友達の家でネコを飼っていたなど）に軽い発作（一時的にゼーゼーヒューヒューしたが、その後すぐに治まった）をおこすぐらいなら、今のままの治療を年単位で続けていくことによって、だんだん喘息が起きないようにしていくはずですが、良くなっていかない場合は、専門医や認定医（日本アレルギー学会が認定します）などにかかることも治っていくためには大切なことです。

検査の種類

血液検査（採血）

1) 体の中の即時型アレルギー反応を引き起こす IgE 抗体を測ります。この抗体の数値が高い人はアレルギー症状を起こしやすいと考えられ、その人のアレルギーの強さをみます。ダニ、卵白など個別のアレルゲンに対する IgE 抗体を調べる検査を CAP-RAST、あらゆるアレルゲンに対する IgE の総和を調べる検査を RIST と言います。採血による痛みを伴います。

2) 白血球の一種で、アレルギー反応が起こっている組織に多く見られる好酸球数をみます。アレルギー症状を悪化させる悪玉細胞と考えられてきましたが、実際のところはまだよくわかっていません。IgE と同じようにこの細胞の数が多いとアレルギー素因がそれだけ高いと考えます。



呼吸機能検査

喘息の診断と気道の状態をみるのにもちいます。スパイロメーターと呼ばれる機械を使い、1秒率、%V₂₅、フローボリュームカーブなどいくつかの指標で判定します。



皮膚プリックテスト

皮膚にアレルゲン試薬をごく少量たらし、プリック針と呼ばれる特殊な針で軽く圧した後、15分後に判定します。そのアレルゲンに対する IgE 抗体を持っていると皮膚が赤くふくれるので陽性と判定します。乳児期早期でまだ血液検査で十分な IgE 抗体が検出できない段階でも陽性になることがあり、敏感な検査としてアレルギーの早期診断に有用です。ただし、痛みを少なくした針とはいえ、針を数カ所圧してする検査なので、痛みを伴います。



予防接種

一時期は「ゼラチンアレルギー、卵アレルギーの方は予防接種を受けられない」といわれていましたが、接種する薬の改良、2回に分けて接種するなど接種の方法の改良によって、アレルギーがあってもほとんどの方は予防接種が受けられるようになりました。麻疹はすべての人が接種可能で卵アレルギーだからと言って接種できないことはありません。卵アレルギーに関係するのはインフルエンザの予防接種だけです。が、それも抗原がほとんどの方が反応しない量まで少なくなっていますし、分割接種により、接種が可能となっています。かかりつけ医と接種の方法についてご相談下さい。

薬の作用と副作用

薬を使うときの注意点

- ・テオフィリンは5歳から、専門医ではもっと前から使用可能です。てんかんや熱性けいれんの既往のある方は、けいれんが止まりにくくなることがあるので、使うべきではありません。
- ・薬は自分の判断で増やしたり、減らしたり、止めたりしないようにしましょう。心配な場合は遠慮しないで医師に相談しましょう。

発作時の薬と発作がない時の薬を正しく使いましょう

<発作のときの薬>発作止め（リリーバー）

気管支を広げて、空気を通りやすく、たんを出しやすくします。

呼吸が楽になりますが、気管支の炎症を改善するものではありません。

発作のときだけ使います。

短時間作用性吸入 β_2 刺激薬などが使われます。

<傷ついた気管支の炎症を抑える薬>長期管理薬（コントローラー）

発作によって傷ついた気管支の炎症を治します。

発作のないときに続けます。

長時間作用性吸入 β_2 刺激薬、吸入ステロイド薬などが使われます。

薬の副作用

「いつもと違う様子」に気が付いたら医師に伝えましょう。

ゴロゴロダラダラしているのは、疲れている、遊びすぎ、怠けているなどと思われがちですが、薬が強く作用していたり、副作用だったりする場合があります。

カンジダ口内炎：カンジダとはカビの一種ですが、誰でも少しは口の中に持っています。ただ、吸入ステロイド薬が舌や粘膜に付着することで、その数が増えて口内炎を起こすことがあります。

専門医とかかりつけ医の役割分担

遠くても専門医で検査をして喘息の重症度をはっきりさせ、治療薬と発作止めなどの薬を決め、入院が必要な場合は入院ができるような病院と、近くのかかりつけ医で定期受診と決まった薬を出してもらい、風邪をひいたとき、軽い発作の時にかかる、などの病診連携とあって、役割分担が積極的にすすめられています。症状が十分にコントロールされていないときには専門医などに診てもらいことも必要です。アレルギー科というのは「アレルギーの患者さんも診ます」ということで必ずしも「アレルギーの専門医」と言うわけではありません。症状がコントロールできているかどうかで、かかる医師を決めましょう。喘息の専門医は、日本アレルギー学会のHPから探すことができます。

情報ネット

小児気管支喘息治療・管理ガイドラインにもとづいた情報については下記のホームページ上で見ることができます。ご利用下さい。

学術団体・官公庁

- 社団法人日本アレルギー学会
学会の専門医が検索できる
<http://www.jsaweb.jp/>

- 日本小児アレルギー学会
医療者向けですが、患者にも役立つ情報がたくさんある
<http://www.iscb.net/JSPACI/>

- 財団法人日本アレルギー協会
医療者向けと患者向けに分かれている ダウンロードして活用できる情報がある
<http://www.jaanet.org/>

- リウマチ／アレルギー情報センター
アレルギー全般／医療者からの相談箱／一般向けQ & A
<http://www.allergy.go.jp/>

- 独立行政法人環境再生保全機構
主に喘息（食物アレルギーもあり）／無料のパンフレット
<http://www.erca.go.jp/>

- 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>

- 文部科学省
<http://www.mext.go.jp/>

患者会・患者支援団体

- 特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット アラジーポット
親の会／アレルギー全般／社会特に教育機関でのアレルギーの理解に向けて活動
入園入学マニュアルなど学校でのアレルギーの説明に役立つ情報が無料でダウンロードできる
<http://www.allergypot.net>

- 特定非営利活動法人日本アレルギー友の会
成人・小児／喘息・アトピー性皮膚炎／患者による電話相談や相談会／会報
アレルギーでは一番歴史があり会員も多い
<http://www.allergy.gr.jp>

- 特定非営利活動法人環境汚染等から呼吸器病患者を守る会（エパレク）
成人／喘息・COPD／熟練患者による初心者患者への学習支援／環境による呼吸器病患者支援活動
理事長副理事長が医師／「How To Study ぜんそく」
<http://homepage3.nifty.com/eparec/>

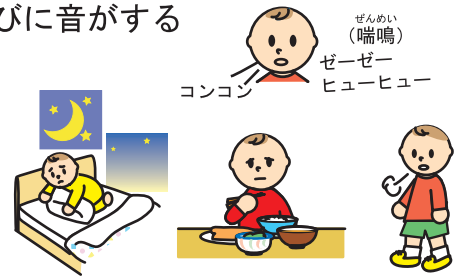
- 国立病院機構相模原病院アレルギーの会（入会は全国から可）
成人・小児／喘息／アレルギー性鼻炎／アトピー性皮膚炎
相模原病院の医療者からの支援により発足／会報
<http://allergy-net.web.infoseek.co.jp/kanja/index.htm>



発作の対応 (2歳から15歳まで)

発作かな・・・と思ったら

- ・ゼーゼーヒューヒューと息をするたびに音がする
- ・セキが出る
- ・夜中や朝方に苦しくて目がさめる
- ・食欲がない
- ・歩くと苦しい



などの症状がありましたら、そばにいる人は、あわてずに、様子をよくみて発作の対応をします

発作の対応は？



家ですることは？

- ・ β_2 刺激薬を吸入する、または内服薬を服用し、様子を見ます



どのような時に病院へ行ったほうがよいのでしょうか？

- ・いつものように手当をしてもよくなる場合
- ・風邪をひいているとき
- ・突然の発作ではなく、数日前から調子が悪いとき



どんな時に救急車を呼んでよいのでしょうか？

- ・意識がないとき
- ・唇や唇の周りが紫色になる
- ・呼吸困難がある



そばにいる人ができること

- 1、飲み水を持ってきてあげる
- 2、楽な姿勢をとれるように場所を、探してあげる、作ってあげる
- 3、手のひらをちょっと丸めて、タンが出やすいように、背中を下から上にたたく
- 4、薬を飲みやすいように手伝う



病院では

- ・発作で病院にかかったり、救急にかかるときには
それまでに飲んだ薬・飲んだ量・飲んだ時間・熱などをメモしておきましょう
- ・発作の程度、進行具合はひとりひとり違います
そばにいる方が発作の状況を記録に残して医師と話し合い、
お子様の症状の進行具合と治療、病院に行く時期、救急車を呼ぶ場合を
確かめておきましょう



環境整備

ダニやホコリをへらす工夫

喘息を悪くするものにはダニやホコリが強く関わっている場合があります

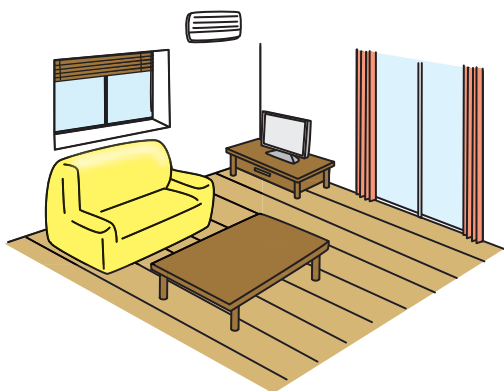
1日1回は掃除機をかけましょう



お子さまがお掃除するときは
ホコリが出る掃除はさけて
マスクを忘れないようにしましょう



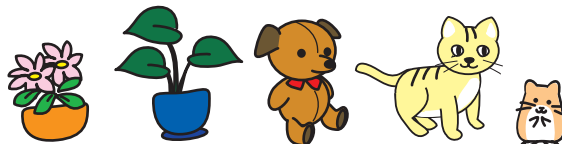
リビング



効果的なダニ・カビ・ホコリ対策

- ・じゅうたんよりもフローリング
- ・ソファは布張りではなく、革や合成皮革に
- ・ぬいぐるみ、カーテンは洗う、ブラインドはふく
- ・エアコンはフィルターの掃除
- ・家具は隙間を空けて、上に物を置かない
- ・掃除は電気のかさも忘れずに
- ・空気の入替え（窓を開ける、換気扇を回す）

できれば家の中で置いたり、飼ったりしない方がよいもの

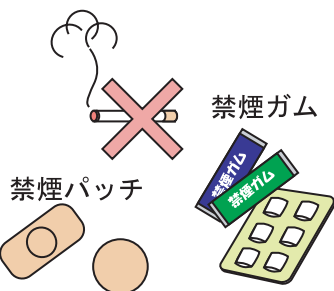


寝室



布団の中には綿ぼこりやダニの死がいやフンが
たくさんあります

- ・天気の良い日は布団干し、
掃除機をかけて発作予防
（花粉・梅雨の頃は布団乾燥機も可）
- ・高密度繊維の防ダニカバーの利用
（布団に掃除機をかけなくても大丈夫）
- ・ホコリが出にくい化繊の布団の利用
- ・マットレスよりもスノコのベッド
- ・空気清浄機の活用
- ・おし入れはスノコを使って換気の工夫



タバコはぜん息によくありません
お家の方はできるだけ協力しましょう

- ・喫煙は屋外で
- ・禁煙パッチ・禁煙ガムの利用

喘息日誌でわかること

喘息日誌をつけると、週、月、年ごとに色々なことがわかります。
 週を見ると、曜日による発作の原因があることがわかります。
 (たとえば、体育のある曜日・塾に行った曜日に具合が悪くなるなど)
 月で見ると、毎月発作があるかないかで、発作の重症度がわかります。
 一年つけると、季節による発作のでやすい時期がわかります。
 半年から一年発作がなかったら、医師に薬の量を減らす相談ができます。

喘息日誌の見本

喘息日誌		平成18年5月								名前							
日付	時刻	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)		5月13日(土)		5月14日(日)			
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作	非常に苦しい																
	息苦しい	○	○	○	○	○	○										
	げいげい	○	○	○	○	○	○	○									
	胸苦しい	○	○	○													
日常生活	全くできない																
	あまりできない	○		○													
	ほぼできた					○											
	普通にできた							○		○		○		○			
夜間の睡眠	苦しくて全く眠れなかった																
	苦しくてあまり眠れなかった	○															
	苦しかったがほぼ眠れた			○		○											
	安眠できた							○		○		○		○			
その他の症状	くしゃみ																
	鼻みず																
	鼻づまり																
	発熱																
吸入	ステロイド			○		○		○		○		○		○			
	β2刺激薬	○		○		○		○		○		○		○			
内服																	
減感作																	
備考	天気	あめ	くもり	はれ	はれ	はれ	くもり	はれ									
	備考	発作のため学校を見学を休む	体育を見学を休む														

← 日付を書きます

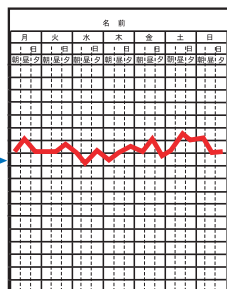
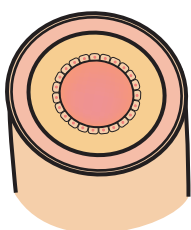
← 症状のあるところに○をつけます

← 吸入したり、飲んだりした薬のところに○をします

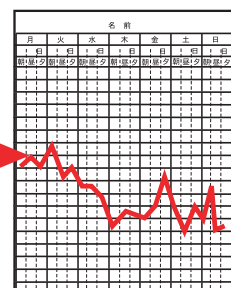
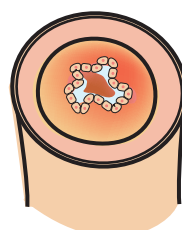
← ピークフローではかった数値を折れ線グラフで書いていきます

発作もなく、息も苦しくないときも、グラフが上がったり下がったりしている場合は喘息の症状が悪くなっていることがあります。早めに医療機関に行きましょう。

健康な気管支



発作の時の気管支

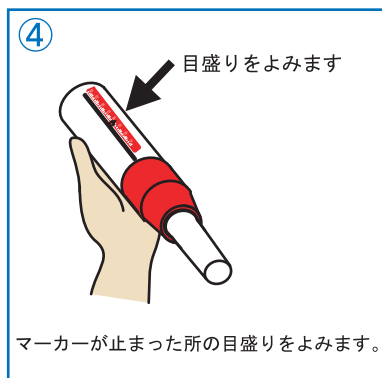
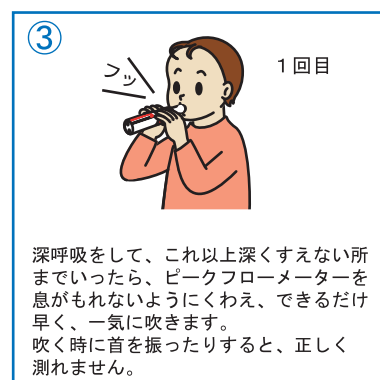
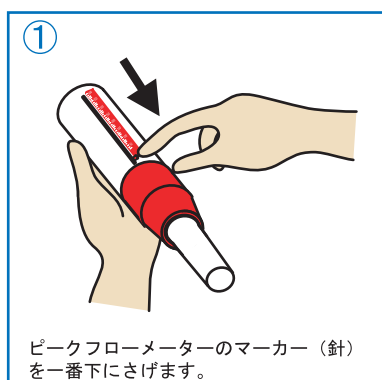


ピークフロー

ピークフローでわかること

ピークフローを毎日続けて測ることで、見た目ではわからない喘息の症状を知ることができます。発作になれてしまったり、楽しいことがあったりすると、自分ではあまり「苦しい」と感じない場合があります。ピークフローメーターで測り、グラフにつけることで、その変化を形で見ることができます。元気そうに見えて、気づかない発作にも対応することができます。

ピークフローメーターの使い方



ピークフローの数値は年齢や個人差でも違います。本人の元気なときの数値を元にして、症状の程度を判断するものです。お子様は高い数値を出そうと、声を出したり、ピークフローを振ったりするかもしれません。高い数値を出すことが目的ではないということを、お話してください。

元気なときのピークフローの数値を100%とすると80%より上か下かで、喘息の症状がよいかどうかを知るめやすのひとつにもなります。

いろいろなピークフローメーター



喘息日誌

平成 年 月

名 前

日 付 時 刻		月 日			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
発 作	非常に苦しい																		
	息 苦 しい																		
	ぜ い ぜ い																		
	胸 苦 しい																		
	せ き																		
	た ん																		
日 常 生 活	全くできない																		
	あまりできない																		
	ほぼできた																		
	普通にできた																		
夜 間 の 睡 眠	苦しくて 全く眠れなかった																		
	苦しくて あまり眠れなかった																		
	苦しかったが ほぼ眠れた																		
	安眠できた																		
そ の 他 の 症 状	く しゃ み																		
	鼻 み ず																		
	鼻 づ ま り																		
	発 熱																		
	息 切 れ																		
	風 邪 ぎ み																		
吸 入	ステロイド																		
	β ₂ 刺激薬																		
内 服																			
治 療 そ の 他 の	減 感 作																		
	天 気																		
	備 考																		

500
450
400
350
300
250
200
150
100
50

セルフケアナビぜんそく小児用

平成18年 9 月発行

発 行 厚生労働科学研究

印 刷 株式会社 協和企画

