

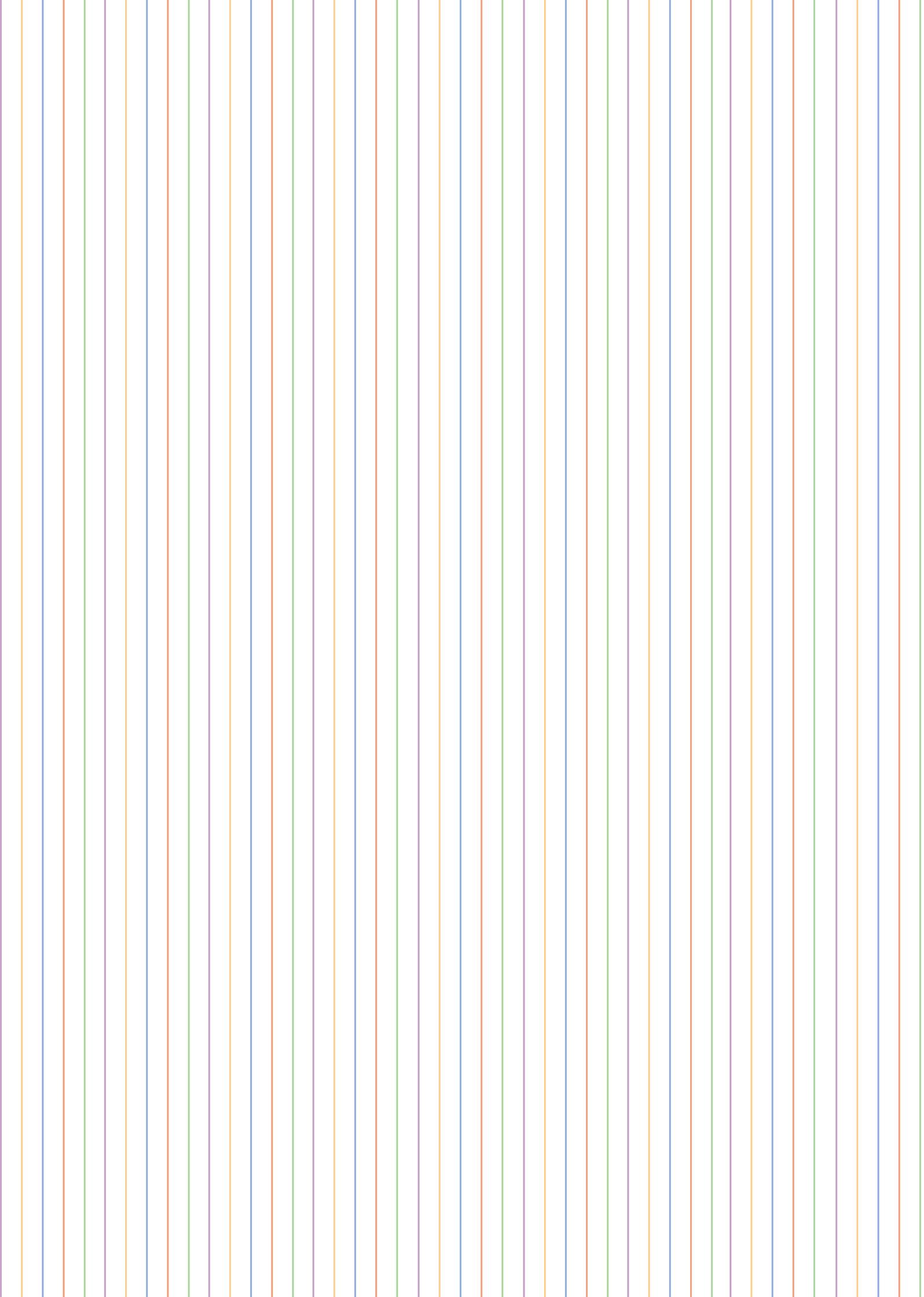
セルフケアナビ

# ぜんそく

乳児・幼児

お家でできること





セルフケアナビ

# ぜんそく

乳児・幼児

お家でできること



厚生労働科学研究

## もくじ

ぜん息は治るのですか？-----	1
発作が起きたら！-----	2-3
発作が起きないようにするには（薬）-----	4-5
発作が起きないようにするには（環境整備）---	6-7
ぜん息日誌でわかること-----	8
コントロールできていますか？-----	9
保育園・幼稚園での生活について-----	10
「ぜん息について」のお知らせ表	
情報ネット	

絵本 きゅうにゆうしてるかな？  
くろちゃんとしろちゃん

情報ネット

## 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性疾患研究部長  
大久保公裕：日本医科大学耳鼻咽喉科准教授  
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  
長谷川真紀：国立病院機構相模原病院統括診療部長  
松崎くみ子：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

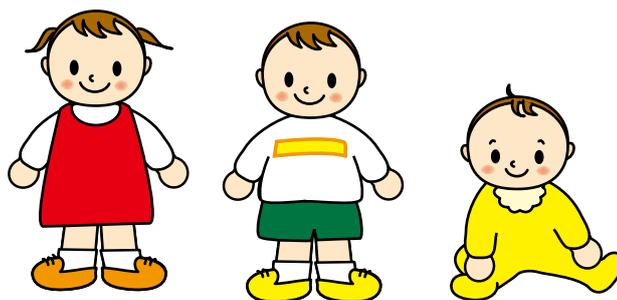
# ぜん息は治るのですか？

ぜん息は、適切にコントロールしていくと、運動を含めほかのお子様と同じような生活を送ることができます。ぜん息と診断され、このまま治らないのではないかと不安に思われているかもしれませんが、将来的には治すことを目指せる可能性もあり、小学校に入る頃になると実際に治る人もあらわれます。

治療方法の研究が進んで、よく効きかつ副作用の少ない薬が処方できるようになってきました。安心して治療を進めていきましょう。

ぜん息は、咳や胸のゼロゼロがおさまった後も、しばらくは服薬を続けます。そうしないと結局は発作をくり返すことになり、ますます治りにくいぜん息になります。発作を一定期間起こさないことで、薬を減らす、または使わない生活を送ることができるようになるのです。また、環境を整えることでも、薬を早めに減らしていくこともできるようになります。

ぜん息の治療は年単位になります。毎日の生活にぜん息治療を組み込み、お子さまが小さいうちは保護者の方がセルフケア（自己管理）をし、症状をコントロールしていきましょう。そしてあせらずに「発作なし」を目指しましょう。



## 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行うことができる
2. 昼夜を通じて症状がない
3. 発作止めの薬（ $\beta_2$ 刺激薬）の使用が少なくなるか、または必要がない
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

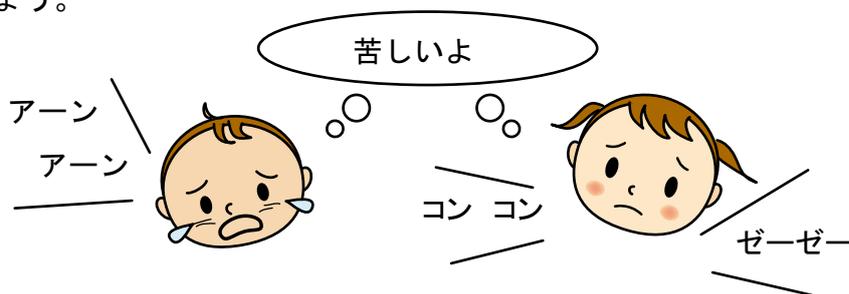
（小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2005より一部改変）

# 発作が起きたら！

## 発作の見分け方

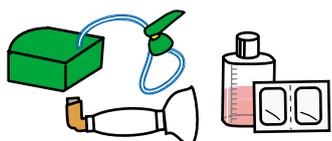
赤ちゃんや幼いお子様は、苦しくても「苦しい！」と訴えることができず、発作が起きていても機嫌が悪く見えるだけの場合があります。表情や、泣き声、機嫌が良いか悪いかなどの様子をよく見ましょう。

また、かぜをひいて発作を起こす場合がよくあります。かぜをひいたとき、かぜをひいたかなと思ったときは外出を控えるなどして発作に備えてセルフケアをしましょう。



### ◆こんなときは発作かもしれません◆

たんがからんだ咳をよくする  
急に咳込む 機嫌が悪くなる  
息をする回数が増えてきて苦しそう  
ヒューヒュー、ゼーゼーと音がする



## 発作が起きたら



赤ちゃんや幼いお子様は、**ぜん息症状の進行が速く、脱水症状になりやすい**などの特徴があるので早い対応が大切です。

発作時は、発作止めの薬（リリーバー）である気管支拡張薬を吸入します。吸入ができない場合は発作止めの飲み薬を飲ませてみましょう。コントロールが不安定な時期には、夜間や朝方の発作対策に気管支拡張薬の貼り薬を使う場合もあります。

発作止めの薬がない場合や、薬を使っても症状がよくなる場合は医療機関を受診します。

発作で眠れなかったり苦しかったりしたときは症状が重い場合があります。時には救急車を呼ぶことも必要です。救急外来や診療時間外に受診する場合は病院に電話で症状を伝えてから行きましょう。

## 発作の程度とその対応

発作は、少し機嫌が悪く見える程度の小発作や、医療機関の受診を準備した方がよい中発作、すぐに医療機関を受診した方がよい大発作に分けられます。ぜん息症状をよりひどくしないためには、症状の程度によらず早い対応が必要です。

### 小発作

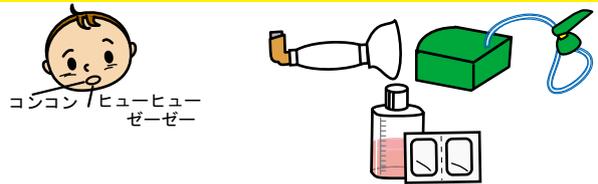
鼻水が出る

咳が出る

胸でヒューヒュー、ゼーゼーと音がする

少し機嫌が悪い

などの症状がある場合はすぐに発作止めの薬を吸入したり飲ませたりして様子を見ましょう。症状がよくなる（変わらない）場合は病院を受診しましょう。



### 中発作

咳が強くなる

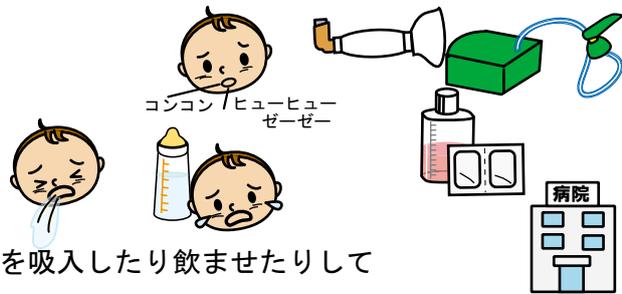
胸で強くヒューヒュー、ゼーゼーと音がする

機嫌が悪くミルクの飲みが悪くなる

咳とともに吐く

横にすると苦しがる

などの症状がある場合はすぐに発作止めの薬を吸入したり飲ませたりして病院を受診しましょう。



### 大発作

息をするときに苦しそうに体を動かしたり、肩で息をする

言葉が途切れがちになる

苦しそうな表情をし、うめき声を上げる

冷や汗をかく、息苦しくて暴れる

唇が青くなり、ぐったりする

などの症状の場合は重い発作ですので、すぐに発作止めの薬を吸入したり飲ませたりして、急いで病院を受診しましょう。



# 発作が起きないようにするには（薬）

## 主な治療方法

ぜん息を治すには発作を起こしたときだけでなく、日ごろのセルフケアが大切です。

1. 発作が起きないように服薬を毎日続ける（長期管理薬：コントローラー）
2. 発作の原因を少なくするための環境の整備を続ける

これらがぜん息の治療の2本柱です。

## 長期管理薬（コントローラー）

発作がおさまっても、気管支はまだ傷つき敏感になっており、少しの刺激ですぐに発作が起こりやすくなっています。発作が起こると気管支はさらに傷つき、もっとひどい発作を起こすことになってしまいます。だからぜん息を治すには、気管支の傷を治す（炎症を抑える）作用のある薬（長期管理薬：コントローラー）の服薬を続ける必要があるのです。

長期管理薬には、

吸入ステロイド薬

抗アレルギー薬

テオフィリン徐放製剤（6ヶ月未満のお子様には使いません）

長時間作用型 $\beta_2$ 刺激薬（吸入・貼付）

などがあり、年齢や症状に合わせた薬を使います。

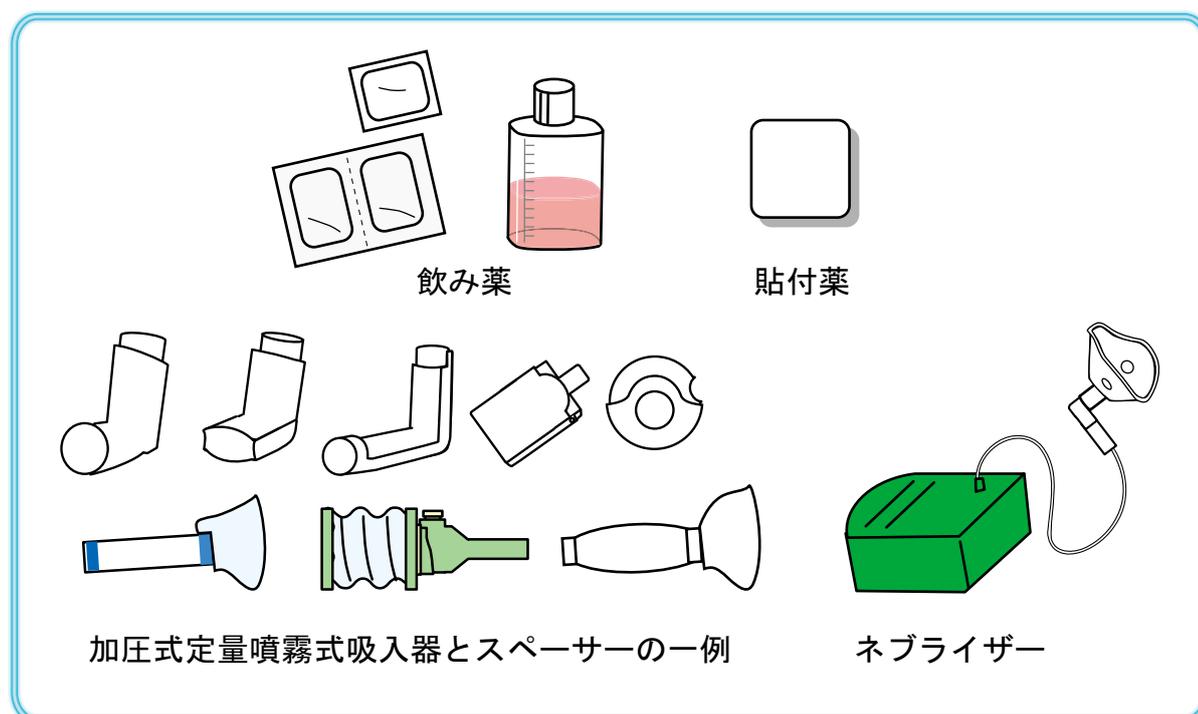
特に最近のぜん息治療では、吸入ステロイド薬の位置づけが高まってきています。

小さいお子様は、ネブライザー吸入（下左絵）を嫌がることがあります。吸入の間は抱いてあげる、本を読んであげる、好きな歌を一緒に歌う、好きなビデオを見るなどして、吸入を楽しい時間にしてください。加圧式定量噴霧式吸入器（下右絵）による吸入は、スパーサーを使うと小さいお子様でもできます。



## 薬の注意点

- 服薬を始めた後や薬剂量が増えてから、「いつもと違うようす」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と、疲れている、怠けているなどと思いがちですが、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。
- 薬は、自己判断でやめたり増減したりしないようにしましょう。薬について不安がある場合は医師によく相談しましょう。受診に合わせて前もって質問事項を書いておくのもよい方法です。
- ステロイド薬を吸入した後は、口内炎などを予防するために、忘れずにうがいをしましょう。うがいのできない小さいお子様は、吸入の後に水を飲んだり、ご飯を食べさせることもよいでしょう。
- テオフィリン徐放製剤は6ヵ月未満のお子様には使いません。また、けいれんを繰り返しているお子様は避けた方がよいので医師に相談しましょう。



# 発作が起きないようにするには（環境整備）

## 環境を整える

ぜん息は、気管支が炎症を起こして過敏になっています。このため少しの刺激でもぜん息発作を起こしやすくなっています。刺激となるものは、個人で異なりますが、ダニ、ホコリ、カビ、タバコや花火の煙、動物などです。

なかでもダニやホコリはぜん息の悪化に強く関わっていることが多く、発作の起こりにくい環境を作るために1日1回は掃除機をかけてセルフケアしましょう。

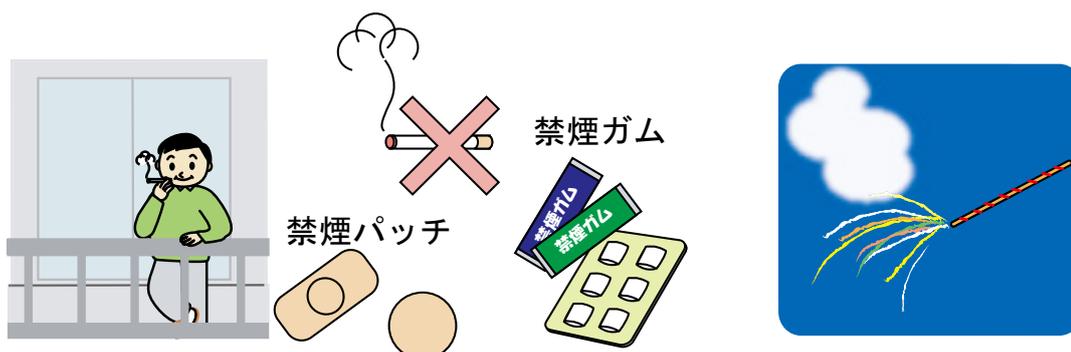
しかし、「しなければならぬ」と思って無理をして環境整備をすると、途中で息切れ状態になって長く続かなくなってしまうこともあります。まずはできることから始めましょう。



## タバコや花火の煙

タバコはぜん息を悪くします。お家の方はできるだけ協力しましょう。禁煙パッチや禁煙ガムなどを使った禁煙の方法もあります。やむをえない場合は、喫煙は屋外でしましょう。換気扇の下での喫煙では十分な対応とはいえません。

花火やお線香などの煙を吸って発作を起こす場合もあります。それらの煙を吸い込まないように注意しましょう。

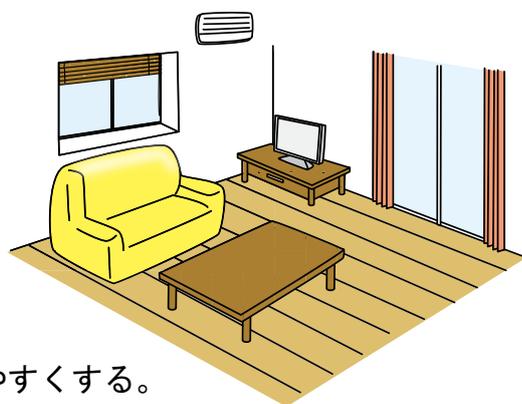


# ダニ、ホコリやカビをへらす工夫

## リビング

### 効果的なダニ・ホコリ・カビ対策

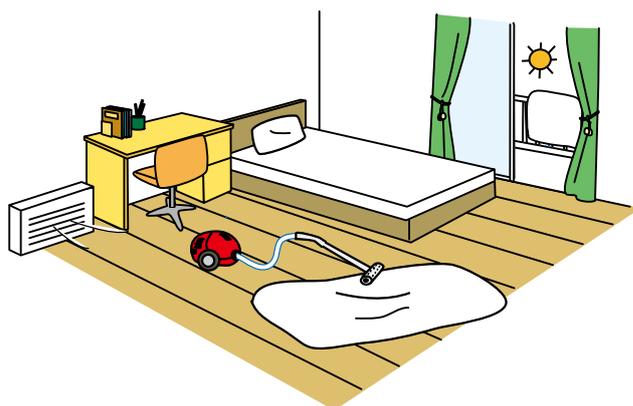
- じゅうたん、たたみよりもフローリング。
- ソファは布張りではなく、革や合成皮革に。
- ぬいぐるみは捨てる、手放せないものはこまめに洗う。
- カーテンは時々洗う、ブラインドはふく。
- エアコンは定期的にフィルターの掃除をする。
- 家具は隙間を空けて置き、上に物を置かないで掃除しやすくする。
- 電気のかさも忘れずに掃除をする。
- 空気の入替えをする（窓を開ける、換気扇をまわす）。



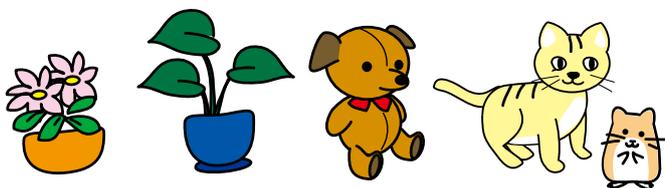
## 寝室

### 布団、枕、クッション、ぬいぐるみ、ソファの中には綿ボコリやダニやそのフンがたくさんあります

- 天気の良い日は布団を干し、その後に掃除機をかける（花粉・梅雨の時期は布団乾燥機でも可）
- 高密度繊維の防ダニカバーも効果的
- ホコリが出にくい化学繊維製の布団の利用
- 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



できれば家の中に置いたり、飼ったりしないほうがよいもの



動物を飼っている場所や家に行ったあとに発作が起きることもありますので注意しましょう

# ぜん息日誌でわかること

定期的に外来にかかるときに大事なことは、受診したそのときにぜん息発作がなく元気にしていることだけでなく、前の外来日から今日までの間、ぜん息発作がなく元気に過ごせたかどうかです。

医師は、お子様が日々の生活の中で「かぜ症状」や、「夜から朝方の咳」、「運動時の咳」、もちろん「ヒューヒュー、ゼイゼイ」などの症状がどのくらい起きているのか、または起きていないのかをすることで、いまのぜん息治療がお子様にあっているのか、もしくは不十分なのかを判断します。

ぜん息日誌は日頃のそうした様子を記録して、お子様の普段のぜん息の状態を主治医に伝えるための道具です。

また毎日日誌をつけることでお子様の発作の前兆や起こしやすい季節、原因を知ることができ、普段の生活で発作を避けるためのいろいろなヒントを与えてくれます。発作の前兆がわかると、医師と相談しながら早めに薬を使う、薬の回数や量を増やすなどのセルフケアをして発作を予防することもできます。

## 4歳のお子様の例

ぜん息の程度は月に1回くらいの軽い発作を起こしています

冬の季節、前日から鼻水が出ていて、夜には咳も出始めました。熱はなく、ゼーゼーが胸のあたりから聞こえ、すぐに発作時の薬を吸入し、貼り薬を使いました。

次の日には発作の症状もおさまりました。病院に行き、吸入ステロイド薬をしばらく続ける事になり、数ヶ月後には発作の回数も減っていきました。



ぜん息日誌

日付	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
天気	雨	雨	はれ	はれ	はれ	はれ	はれ
ぜん息の症状		○	○				
ぜいぜい		○					
せき		○					
たん		○					
くしゃみ							
鼻みず	○	○					
鼻づまり							
発熱							
息切れ							
風邪気味							
夜間の睡眠							
ほとんど眠れていない							
あまり眠れていない							
ほぼ眠れている	○	○	○				
安眠できている				○	○	○	○
発作時の薬							
吸入薬		○	○				
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬	○	○	○	○	○	○	○
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬				○	○	○	○
貼付薬	○	○					
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							
発作のないときの薬							
吸入薬							
貼付薬							

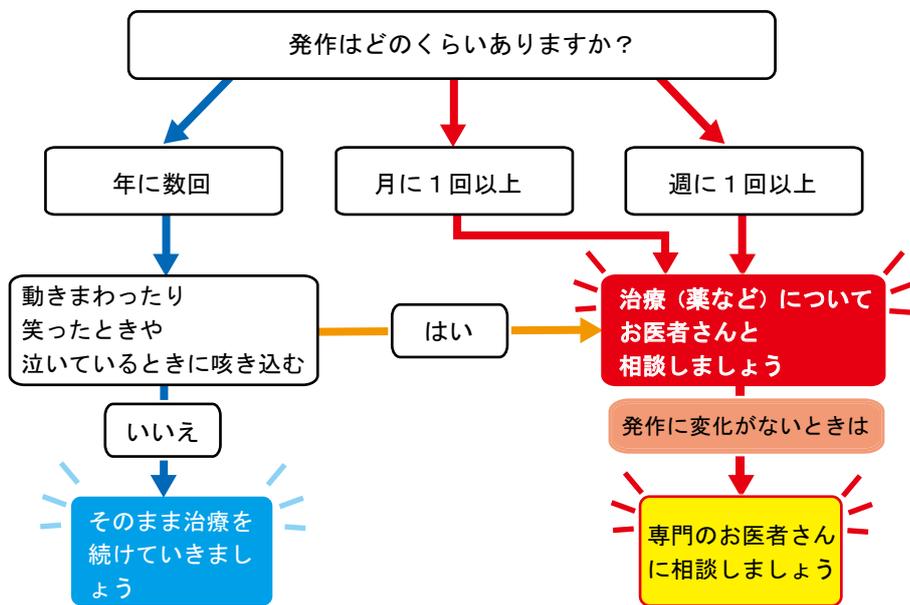
# コントロールできていますか？

ぜん息の治療は日頃の発作の回数や大きさを目安に決まります。いまのぜん息の治療がお子様に合っているかどうかを下の表で確かめてみましょう。朝方だけ咳をするくらいの症状も、1週間も続いたら弱いぜん息発作かもしれません。

また、環境（ダニ・ホコリなど）・かぜ症状・天候など、発作を起こさせるものをチェックして普段の生活の中で気をつけてセルフケアをしていきましょう。

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医師に相談してください



## 発作を起こさせるものをチェックしてセルフケアをしましょう

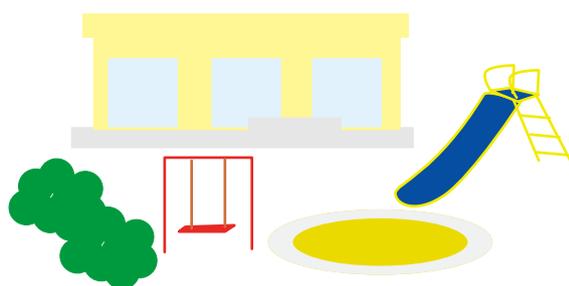
環境はだいじょうぶですか？	かぜはひいていませんか？	天気にご注意をしましょう
<p>掃除をしてダニやホコリを減らしましょう。</p> <p>毛のある動物は室内でできるだけ飼わないようにしましょう。</p> <p>タバコの煙はよくありません。お家の人に協力してもらいましょう。</p> <p>ふとんの上でとんだりはねたりするのはよくありません。ホコリを増やすようなことは避けましょう。</p>	<p>早めに病院へ行ってかぜを治しましょう。</p> <p>秋にはインフルエンザの予防注射をしましょう。</p> <p>外から帰ったらうがいや手洗いをしてかぜを予防しましょう。</p>	<p>台風が来る前や雨が降る前には、注意しましょう。</p>

# 保育園・幼稚園での生活について

保育園や幼稚園は家庭とは違う環境になります。動物を飼っていたり、お昼寝のお布団が皆と共用だったり、ぜん息にとって気をつけなければならない場面があります。

また、園の先生が皆ぜん息に詳しいとは限りません。保護者がお子様のぜん息に対する情報を園に提供し、園でもぜん息のコントロールを目指しましょう。

保育園・幼稚園で、たびたび発作が起こるような場合は以下の項目について検討し、園の先生と相談してみましょう。



- 日常生活で：個々のアレルゲンに対応する  
特に寝具の管理・園内の掃除・飼育動物に注意する
- 運動会：運動誘発ぜん息が起こった場合の対応の準備
- 遠足や行事：お子様に悪い影響を与える可能性のある場所であれば  
医師に相談する  
(例えば 動物園やそば打ち、パン作りなど)
- 花火大会：花火などの煙がかからないようにする  
キャンプファイヤー



園で発作が起きたり、緊急の状態になったりしたときには必ず園から連絡を受けられるようにしておきましょう！

名前

## ぜん息について

園で気をつけてもらいたいこと

発作の起きたときの対応の方法

運動・遊び（運動誘発ぜん息がある場合の対応）

薬について

日中の連絡先

自宅

勤務先

携帯

その他

緊急時に受診する医療機関

①医療機関

②医療機関

電話番号

電話番号

住所

住所

担当医

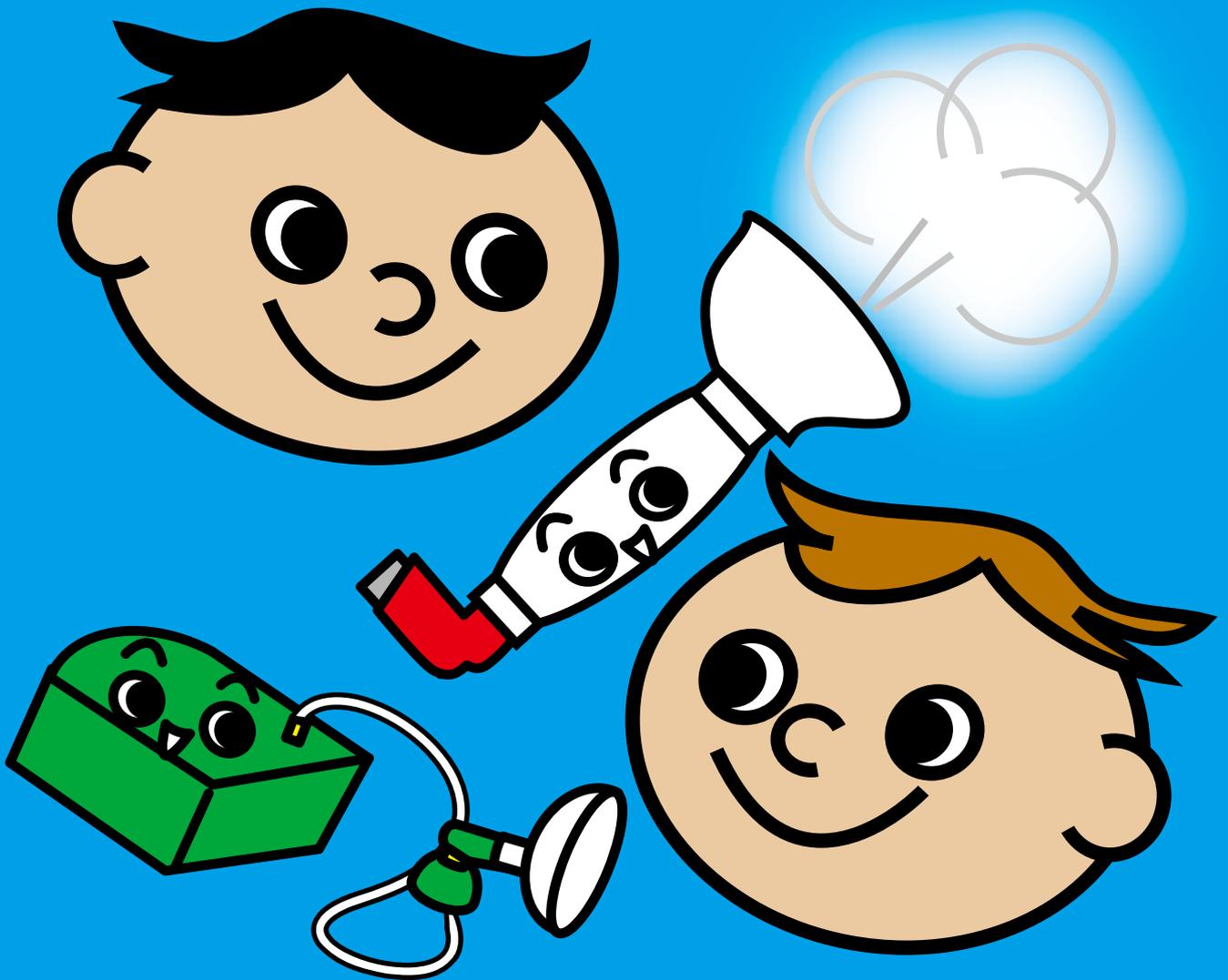
担当医

診察券番号

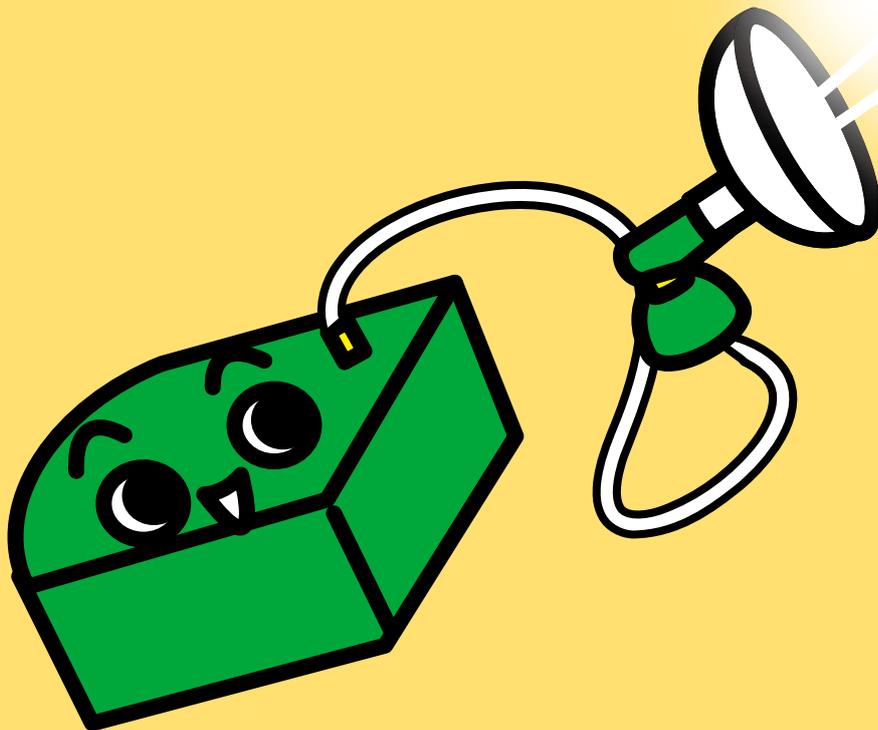
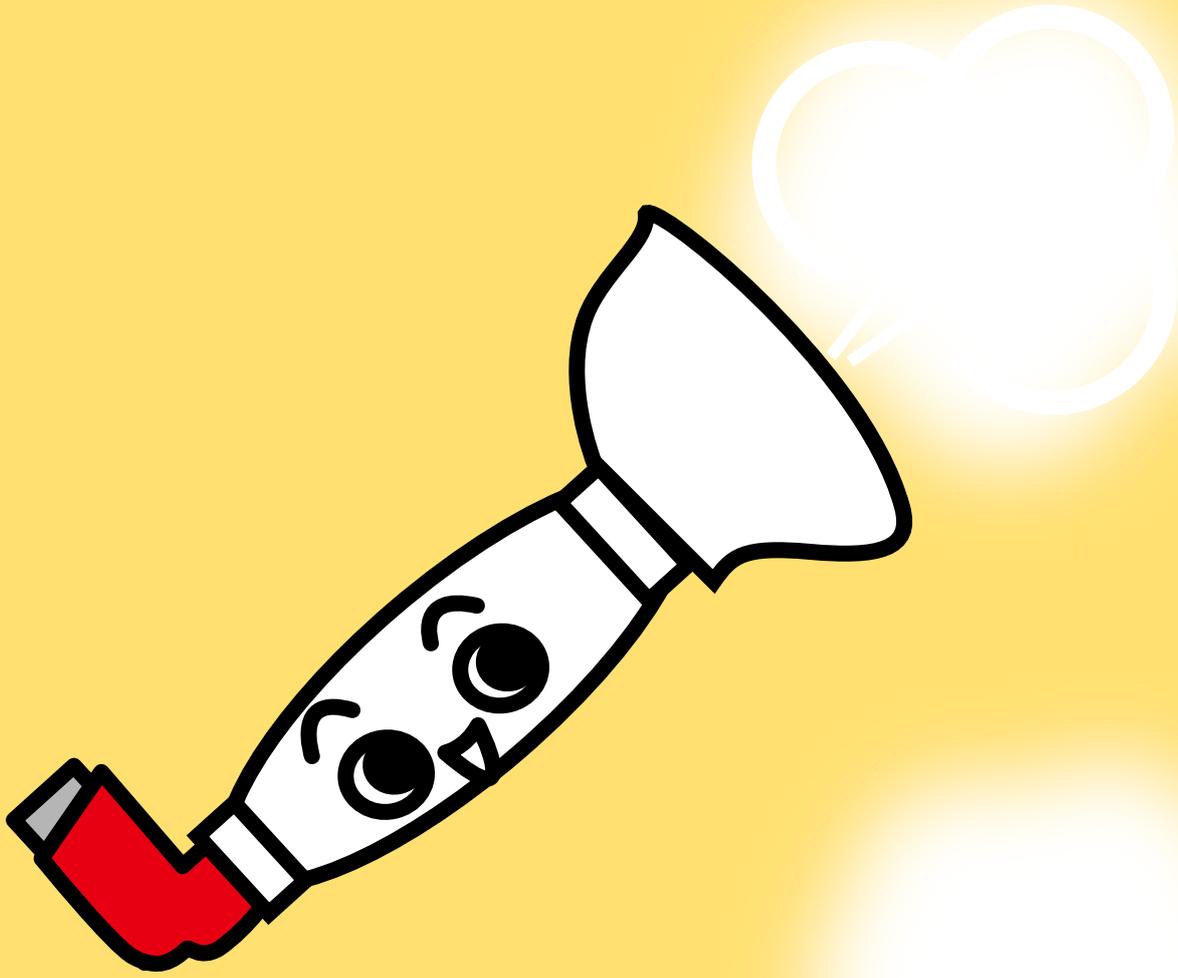
診察券番号



きゅうにゅうしてるかな？  
くろちゃんとしろちゃん



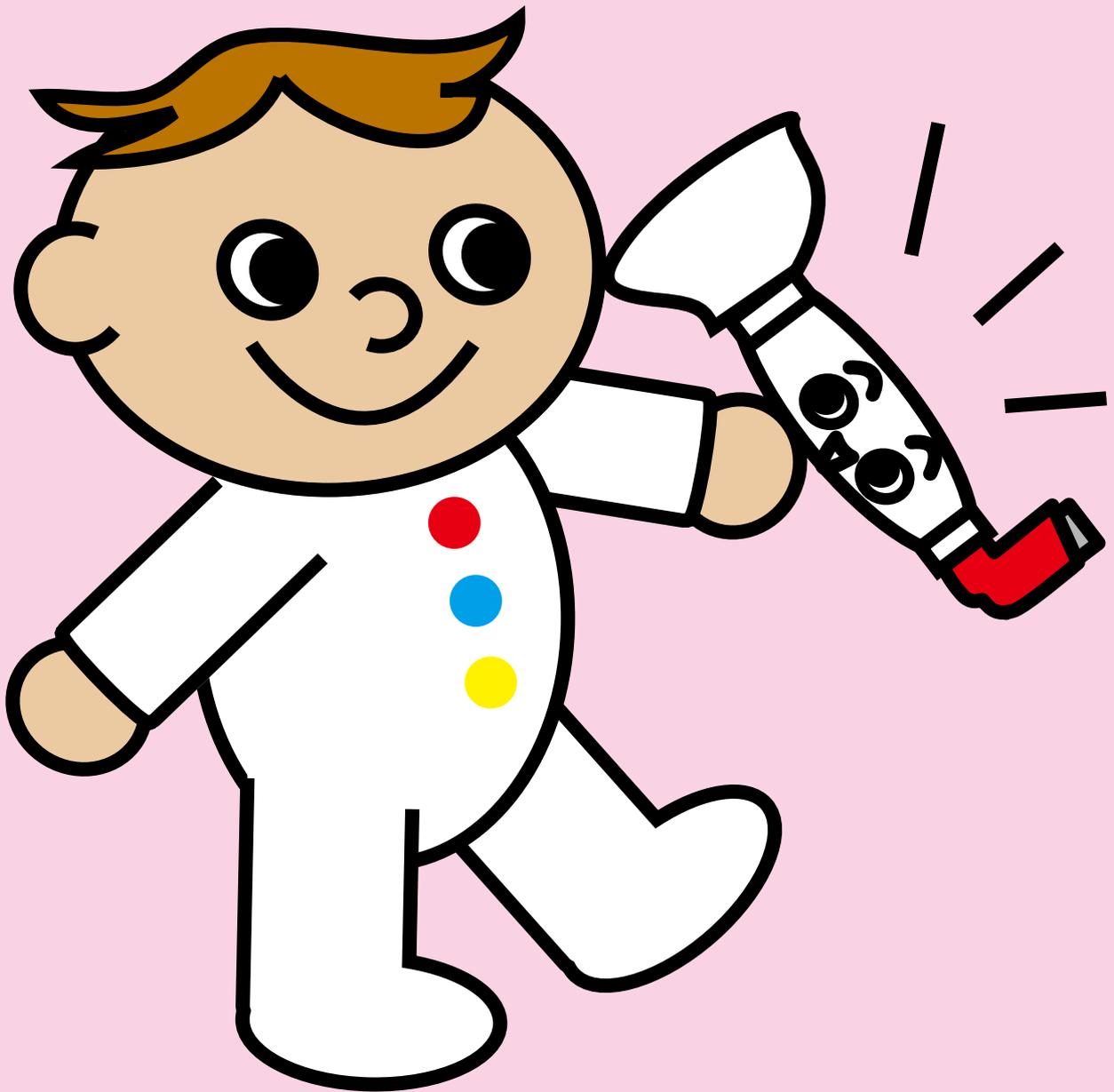
くろちゃんとしろちゃんはぜんそくです



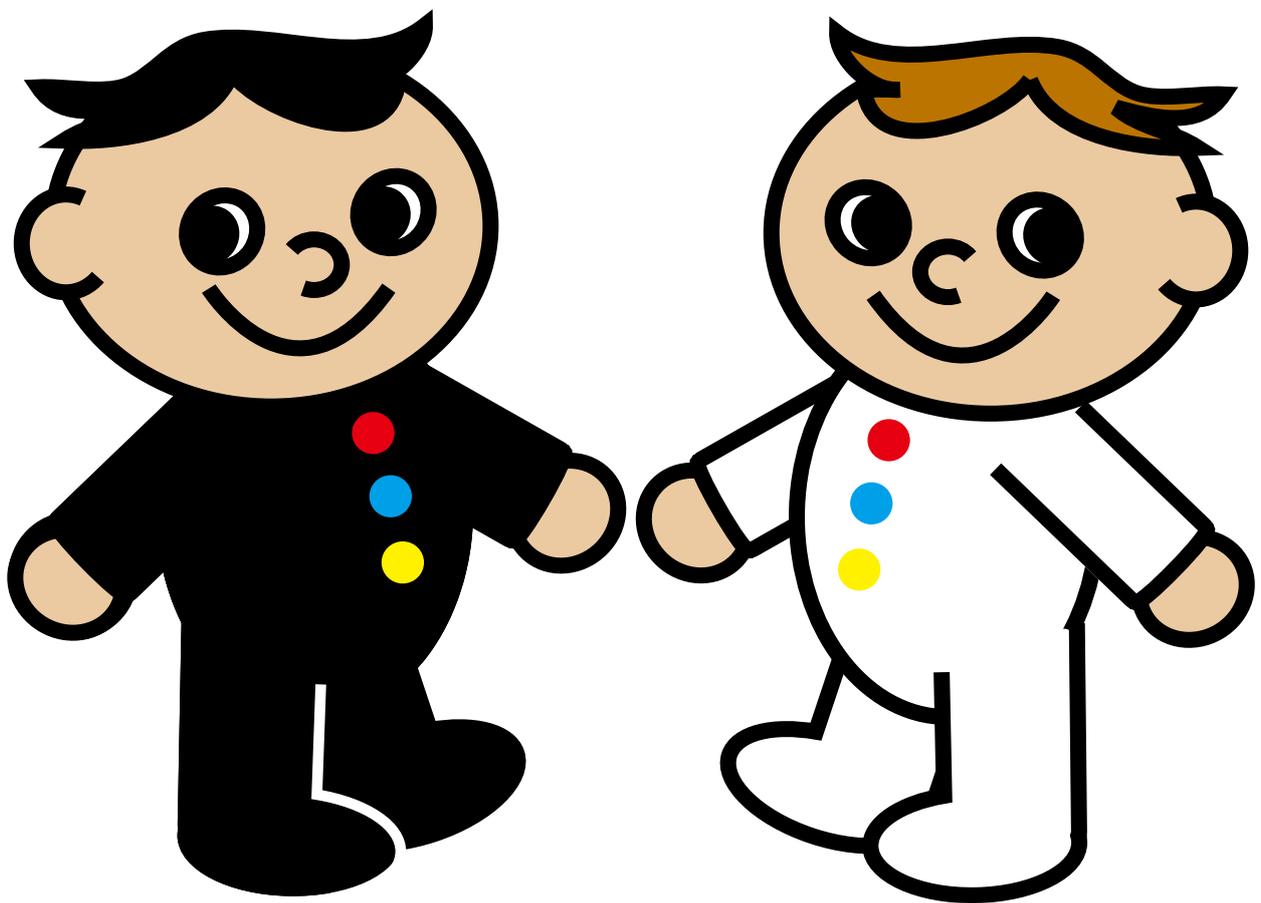
きゅうにゆうくんは、  
ぜいぜい、ひゅーひゅーを、  
なおしてくれるおくすりです。



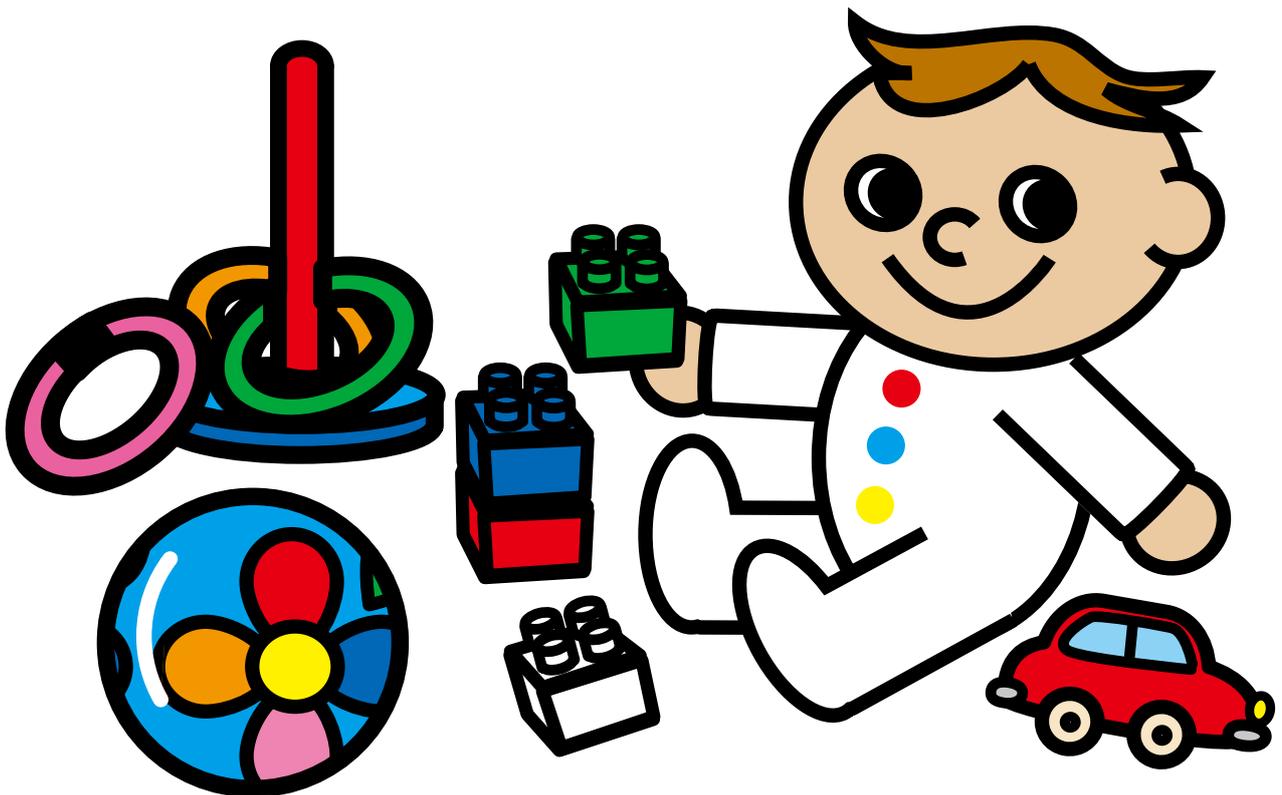
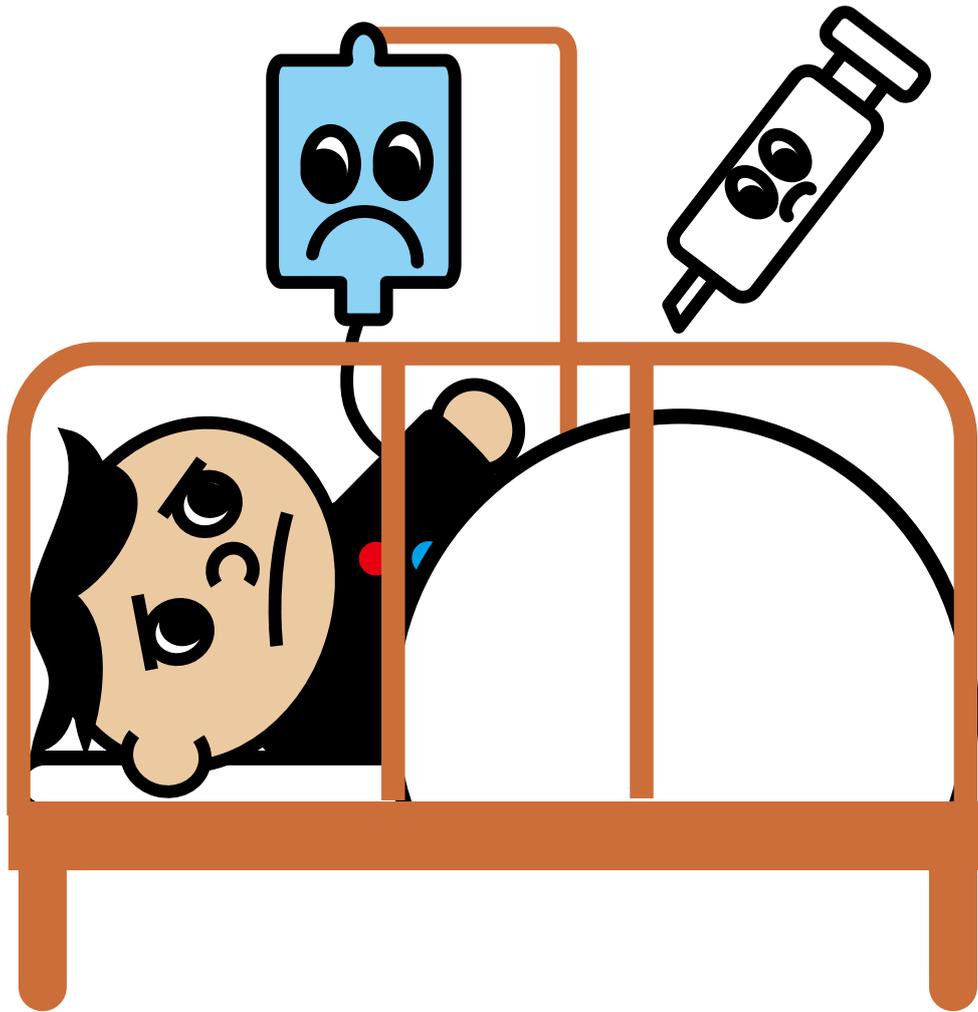
くろちゃんは、  
きゆうにゆうくんがきらいです。  
「これ、いらないや」  
とポイツとなげてしまいました。



しろちゃんは、  
きゅうにゆうくんがだいすきです。  
「いっしょにあそぼ」と、  
いつもなかよしです。

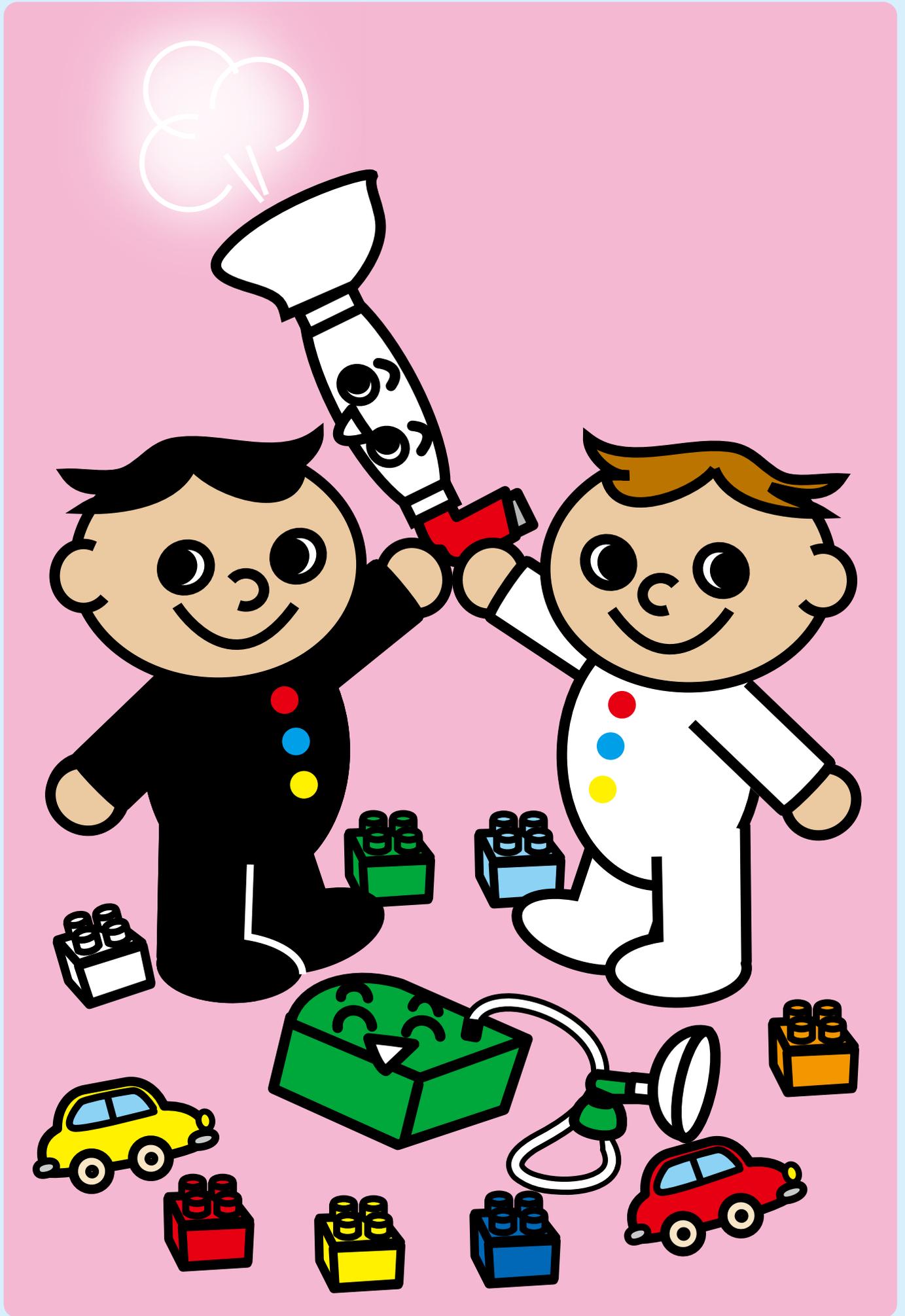


さあ、  
くろちゃんとしろちゃんは  
どうなったのでしょうか。



くろちゃんは、  
びょういんで、てんてきくんと  
なかよくなってしまうました。

しろちゃんは、  
げんきで、おもちゃとなかよく  
あそんでいます。



それから、  
くろちゃんは、きゆうにゆうくんと  
なかよくすることにしました。

いまは、  
くろちゃんも、げんきであそんでい  
ますよ。

おしまい

## 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/>
- 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>

セルフケアナビぜんそく(乳児・幼児)

平成20年2月発行

発行 厚生労働科学研究

印刷 株式会社 協和企画

