

わかばすくすく通信

2016年3月

監修：内山恵美子

医学博士

小児科専門医

(日本小児科学会認定)

今回は『ぜんそく(喘息)』をとりあげます。
『お子さまにぜんそくが増えている』といいます。

ぜんそくの原因、症状、治療、注意点など、参考にしていただきたいと思います。

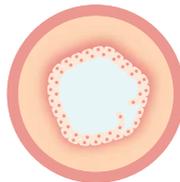
(気管支ぜんそくは、症状、治療、お薬、環境整備など、こどももおとなも基本的には同じです。ぜひ一度お読みください)

ぜんそくは、肺への空気の通り道『気道』に慢性的に炎症が起きている病気です。気道の粘膜が腫れて狭くなっている状態です。炎症のある気道粘膜は敏感で、汚れた空気や煙や冷たい空気などに刺激されて、気道が急にさらに狭くなり、「呼吸が苦しい」「呼吸のたびにヒューヒュー、ゼーゼーと音がする」「ひどくせき込む」などの症状がでます。これがぜんそくの『発作』です。

①正常な気道



②発作はないが、狭い気道



③発作時のさらに狭くなった気道



- 初めての発作の時は、必ず受診してください。
- 早めの診断、早い治療開始が重要です。
- お薬は、医師の指示に従って正しく服用してください。
- 悪化や発作を防ぐために、日常生活での注意も大切です。

喘息治療の目的

(日本アレルギー学会『喘息予防・管理ガイドライン 2015』より)

- ①健康な人と変わらない日常生活を送ることができる。
 - ②非可逆的な気道リモデリングへの進展を防ぎ、正常に近い呼吸機能を保つ。
 - ③夜間・早朝を含めた喘息(せき)発作の予防。
 - ④喘息死の回避。
 - ⑥治療薬による副作用発現の回避
- *③の症状は、わかりやすく言うと、朝晩のせきが続き、いっているような状態のことで、
- *「喘息死」について裏面をご覧ください。

*「非可逆的な気道リモデリング」とは、「発作が起きた時のとても狭くなった気道」から「正常な気道」に戻らなくなってしまった状態のことを言います。発作の治療をしても、治らなくなってしまうのです。そうならないように、喘息は適切に治療して、きちんと管理することがとても重要です。

ぜんそく(喘息)について～とても大切な基礎知識～

ぜんそくはアレルギー反応で起る病気です。

主ぜんそくのはかに、アトピー性皮膚炎、じんましん、鼻炎、花粉症などがアレルギー反応で起る疾患です。

*詳しくは『日本アレルギー学会 アレルギーを知ろう』で検索

日本アレルギー学会 アレルギーを知ろう

検索

ぜんそくの原因となる主なアレルゲン

- ・ハウスダスト
- ・汚れた空気(排気ガス たばこの煙)
- ・花粉
- ・ダニ
- ・ペットの毛 など

ぜんそくには「喘息死」があります。ぜんそくを軽く考えてはいけません。「喘息で死ぬこともある」「軽症であっても稀には喘息で死亡することもある」ことを知っておいていただきたいと思います。

ぜんそく治療の2種類のお薬について。

1. 発作を予防するお薬
 - ・毎日服用する
 - ・炎症を抑える作用をもつ
2. 発作を抑えるお薬
 - ・発作が起きた時に服用する
 - ・気道を広げる作用をもつ

ぜんそくの良いお薬ができて、とてもよく改善するようになりました。また「ぜんそくが治る」ことも期待できるようになってきています。

おとなの人にもぜんそくが増えています。

大人になって、それまで健康だった人が突然ぜんそくになることがあります。「子どもの時にぜんそくだった」「アレルギー性鼻炎をもっている」などの方に多いようです。マスクをして汚れた空気を吸いすぎないようにするなど、予防に留意してください。

鼻水の吸引治療を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-15 7F リアリティ2F ☎048-423-4749

部屋の中の環境整備ポイント

- ・カーペット、畳
- ・座布団、クッション
- ・ぬいぐるみ
- ・観葉植物
- ・犬、猫 など

★ほこりの素は極力なくしましょう。

住まいの環境を良くしましょう。

- ・空気を入れ替える。
- ・掃除をまめにする。
- ★とにかくほこりをためないこと。
エアコン、棚、ソファなどにも、ほこりをためないようにしましょう。

治療の目標は、普通の生活ができるようにすること。

運動したり、冷たい空気を吸ったり、刺激を受けても、せき込んだりゼーゼーしたりしない身体をめざします。医師とよく相談して、指導を守ってきちんと治療しましょう。

