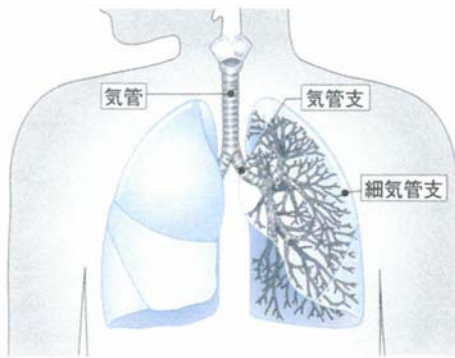


[気管支ぜんそく]

気管支ぜんそくは、気道（空気が通る道）に慢性的に炎症が続いている状態です。アレルギー反応によって炎症がおき、気管支の粘膜が腫れたり、痰などの分泌物が増加したり、気管支のまわりの筋肉が厚くなったりして、気管支が狭くなります。その結果、息を吐くときにヒューヒュー・ゼーゼーという笛がなるような音（喘鳴）がして、呼吸が苦しくなる病気です。



健康な人の気管支

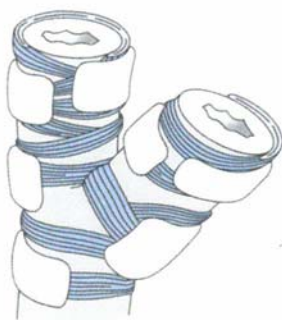
気道は開いている状態で、
空気も滞らずに流れる。



ぜんそくの人 の気管支

〔発作がないとき〕

慢性的な炎症のために、
気道はやや狭くなっている。



〔発作が起きたとき〕

発作が起こるとはれたり、
粘液がつまり、空気の通る
気管支の内腔が狭くなる。
吸い込んだ空気を吐き出しに
くくなり苦しい。



1. 発症の時期

小児ぜんそくは2歳までの乳幼児期に約半数が発症し、6歳までに約8割が発症するとされています。

2. 原因・誘因

発作の原因・誘因には、アレルギー性要因と非アレルギー性要因があります。

1) アレルギー性要因

ほこり・ダニ・動物の毛・花粉・カビ・鳥の羽・食物アレルギーなど。

2) 非アレルギー性要因

刺激物質…タバコの煙・排気ガス・防虫剤・大気汚染・食品添加物・香水など。

その他…運動・気温の急激な変化・ストレス・疲労など。

3. 治療

1) 目標…ぜんそくの治療の目的は、発作を起こさずに健康な子どもと同じような生活を送れることです。

2) 治療の基本

①薬物治療…発作が起きたときに、発作をしずめる薬（発作治療薬）と日ごろから発作を起こさないように予防する薬（長期管理薬）があります。発作が起きていない時でも慢性の炎症を抑えるために長期管理薬を使うことがあります。定期的に受診して医師に日頃の体調を伝えることが大切です。

ぜんそくの症状によって処方薬が変更になります。当院での処方薬は別紙を参照してください。また、当院では自宅での継続治療として吸入が必要な方には、吸入器の貸し出しを行っています。詳しくは院長または看護師へお尋ねください。

②環境整備…気管支への刺激を減らすために、生活環境を整えることも大切です。

- ・掃除機を毎日かけ、ほこりをためないようにしましょう。
- ・カビがアレルギー（アレルギーの原因）になることがあるので室内の湿度は50%以下にしましょう。
- ・タバコの煙にはたくさんの化学物質が含まれています。これらの物質が気管支の過敏性を高めるので、家族全員で禁煙に努めましょう。
- ・冷暖房機はシーズン最初の運転前にはフィルターと内部の掃除をしましょう。
- ・窓を開けてこまめに換気をしましょう。寒くても冬は1時間に1回程度を目安に換気をしましょう。

4. 運動誘発ぜんそく

激しい運動の途中や運動後にぜんそくの発作を起こす現象を運動誘発喘息といいます。肺機能は運動後5～10分して低くなります。通常は20～30分安静にすることで肺機能は改善しますが、ぜんそくの重症児は大発作につながることもあるので注意が必要です。要因としては、冬場に冷たい空気を吸うことで気道がしげきされることや過呼吸による影響などが考えられています。

予防方法

- ・十分な準備体操を行う
- ・できるだけ鼻呼吸をし、寒い冬場はマスクを着用する
- ・運動前に吸入を行う（吸入薬については必ず医師の指示を受ける）
- ・ぜんそくの治療をきちんと受け日ごろからコントロールを良好にしておく

5. ぜんそく日誌とピークフロー日誌

ぜんそく発作を繰り返す場合、ぜんそくの状態を知るために、ぜんそく日誌をつけたり、ピークフローを測定することが大切です。ぜんそく日誌とピークフロー日誌は受診時に必ず持参し、受け付け時に提出してください。医師が状況を確認する資料とします。

ぜんそく日誌

咳・日常生活の状態・睡眠状態・気候・イベントなどの出来事などを記載してください。内服薬は毎日記載するのではなく、左端の欄に薬剤名を記載し、内服期間中は矢印（→）でかまいません。吸入は同じく左端に薬剤名を記載し、吸入毎に○印を記入してください。

ピークフロー

力いっぱい吐き出した息の強さの最大値です。息苦しさのあるなしにかかわらず気管支の状態を判断する参考になります。朝・夕2回測定し記録してください。症状が現れる前にピークフローの低下がみられるので早めに対処しやすくなります。5歳以上であれば練習すれば測定できるようになります。

H.25.6.28 作成