

小児ぜんそくを コントロール するために



監修：埼玉医科大学小児科 教授 小田島安平



目次

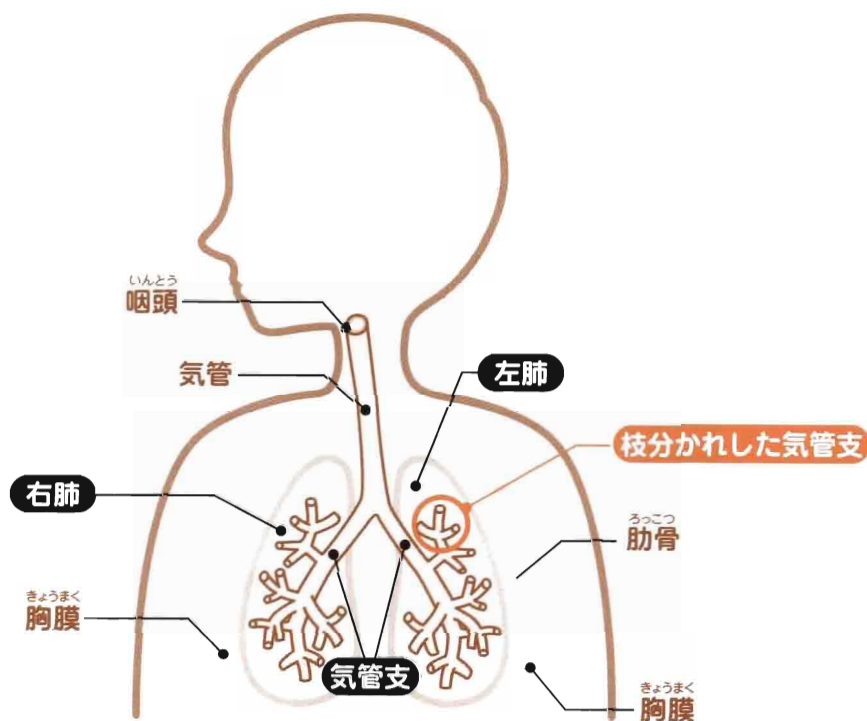
- ① ぜんそくってどんな病気?p2~7
「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」が特徴の病気です2
気道が常に炎症を起こしているため、気道が敏感びんかんになっています4
子供のぜんそくの約9割は、アレルギーが原因です6
- ② ぜんそくの治療にあたってp8~9
ぜんそく治療のポイントは「発作を起こさないこと」8
ぜんそくは治る?9
- ③ 発作を起こさないための環境を整えるp10~21
ぜんそく児の四季10
ダニ、カビの好む環境をつくらないのがポイント13
室内対策の3原則13
ぜんそく児にやさしい部屋14
ダニ対策には、ふとん対策が一番重要16
毎日の掃除がぜんそく発作を防ぐ18
ペットの飼育19
食事のこと 食物アレルギーがない限り、何を食べても大丈夫20
その他の発作の要因21
- ④ クスリによる治療p22~27
クスリの種類が多くても心配ない22
「発作を予防するクスリ」と「発作をしずめるクスリ」が両輪りょうりん22
発作を予防するクスリ24
発作をしずめるクスリ26
- ⑤ 発作を起こしたときの対処法p28~31
重症度を見極める28
発作が起きたら、まずすること29
クスリを使う30
こんなときはすぐに救急車を!31
発作がしずまっても、しばらく気管支は荒れた状態31
- ⑥ 楽しみながら体力づくりをp32
- ⑦ 自己管理のためにピークフローはかを測ろうp33
- ⑧ 学校や幼稚園でのすごし方p34~35
こんなときはどうする?34
- おわりにp36

① ぜんそくってどんな病気？

● 「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」が特徴の病気です

ぜんそくは、正確には「気管支ぜんそく」といい、息苦しい発作が繰り返し起こる病気です。発作が起こると、のどの奥で「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」、または「ゼロゼロ」という音がします。さらに、せきが出たり、粘り気のある痰^{たん}が出たり、ひどい発作になると、話ができなくなったり、意識がなくなったりすることもあります。

私たちが吸った空気は、のどを通過して気管に入り、左右の気管支に分かれます。そこからさらに細かく枝分かれして、最後に肺に入ります。この空気の通り道を「気道」といいます。

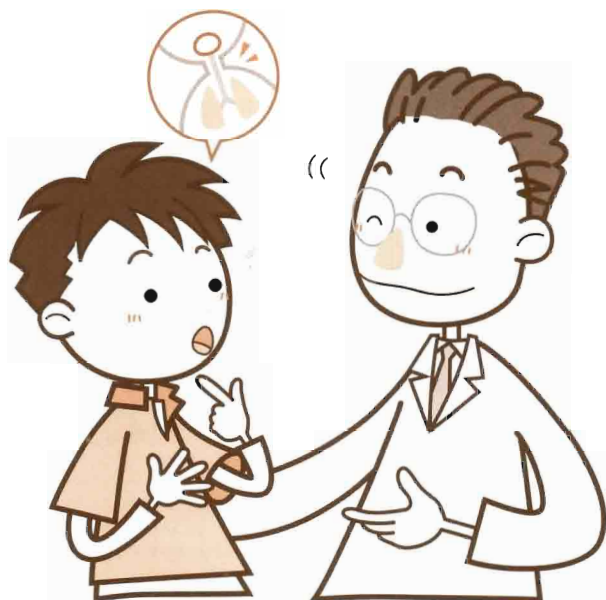


ぜんそくの発作とはつまり、この気道のトラブルです。まず、ある刺激をきっかけに気管支の周囲がぎゅっと縮まり、空気の通り道を狭くします。すると気管支の内側の壁もはれてむくみ、さらにそこに痰たんが増えてからみつき、空気の通り道をもっと狭くしてしまいます。「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」という音は、この狭くなった気管支を空気が通る音です。

もちろん、いつもこのように息苦しい状態が続いているわけではありません。クスリを使って発作を止めたり、また自然に治ったりすれば、健康な子と変わりなく、元気に日常生活を送ることができます。

大切なことは、**ぜんそくと上手につきあいながら、治療を続けることです**。そのためにもまず、ぜんそくという病気について正しく知ることから始めましょう。

ぜんそくは、気管支が狭くなって空気が通りにくくなる病気。「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」は、細くなった気管支を空気が通る音。

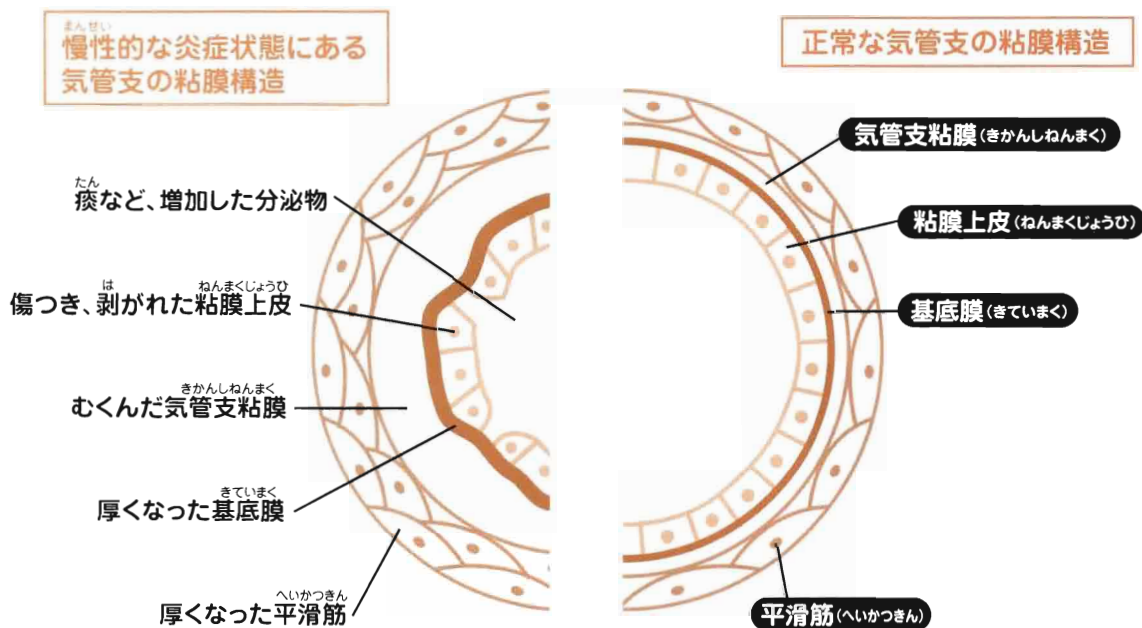


●気道が常に炎症を起こしているため、気道が敏感になっています

ぜんそく児は、気道がとても敏感になっています。これを「気道の過敏性」と呼びます。

この「過敏性」の原因は、気道の炎症です。実はぜんそく児は、発作のときだけでなく、常に気道に炎症を起こしています。その結果、気道の内側の皮がむけたり、赤くはれた状態になり、健康な子ならなんでもなくようなちょっとした刺激、例えば運動や冷たい空気、タバコの煙などに敏感に反応して、発作を起こしてしまいます。また、皮がむけたところを治すように体が働きますが、これを何度も繰り返しているうちに皮の内側（基底膜）が厚ぼったくなり、さらにその外側の筋肉（平滑筋）も発作でぎゅっと縮むことを繰り返すうちに分厚くなってしまいます。こうして気道の壁が分厚くなってしまうと発作が起きていなくても、空気の通り道が狭くなってしまいます。

●正常な気管支と、慢性的な炎症状態の気管支の比較



ぜんそくでは、いったん発作を起こすと気道の炎症が悪化して、さらに敏感びんかんになり、今までよりも小さな刺激で発作が起こるようになります。つまり、発作を繰り返すたびに、発作がますます起きやすくなる、という悪循環あくしゅんかんに陥おちいってしまうのです。ぜんそくを悪化させる一番の原因は、発作そのものだとさえいえます。

この悪循環あくしゅんかんを断ち切るためには、発作を起こしたときだけでなく、普段から発作を起こさないように注意し、気道の炎症をしずめるための治療を続けることが大切なのです。

発作そのものがぜんそくを悪化させるもと。ぜんそくでは、普段から発作を起こさないための治療が一番大切。



●子供のぜんそくの約9割は、アレルギーが原因です

先ほど、運動や、冷たい空気、タバコの煙が発作を起こす刺激になるとお話ししましたが、一番の刺激は、やはりアレルギー反応です。

細菌などの病原体が一度体の中に入ってくると、私たちの体は「抗体」というものをつくって戦いに備えます。そして次に同じ病原体が体の中に入ってくると、抗体は病原体と戦い、体を守ります。ところがアレルギー体質の人は、この戦いが体に害のないもの（ホコリ、ペットの毛など）に対しても行われて、必要以上に大きくなり、近くにある自分の細胞も攻撃して、その部分に炎症を起こしてしまいます。これがアレルギー反応です。

子供のぜんそくの約9割は、アレルギーが原因といわれています。

もちろん、アレルギー反応以外にも、発作のきっかけとなる刺激はたくさんあります。このことは、あとでくわしくお話しします。



アレルギー反応は、皮膚が弱い人はアトピー性皮膚炎、鼻が弱い人はアレルギー性鼻炎、そして気道が敏感な人は、ぜんそくとしてあらわれます。

アレルギー体質の子は、いろいろなアレルギーの病気を持っていることが多く、その病気のほとんどは、もともと同じ反応で、あらわれる場所が違うだけなのです。

子供の場合、年齢によってあらわれやすい病気はだいたい決まっています。

赤ちゃんのころはおむつかぶれができやすく、1、2歳ではアトピー性皮膚炎に。そのうちにぜんそくを起こすようになり、次にアレルギー性鼻炎になり、その鼻炎が大人になるまで続くこともあります。このように、次々と姿を変えてアレルギー性の病気が続くことを「アレルギーマーチ」と呼びます。

でも、「体質だから」とあきらめてはいけません。アレルギーの症状が出たときにきちんと治療することが、次にあらわれるアレルギーの病気を食い止めることにつながります。

「先手必勝」の気持ちを持って、積極的に治療に取り組みましょう。

アレルギーマーチを食い止めるためには、早くからきちんとした治療を。



② ぜんそくの治療にあたって

● ぜんそく治療のポイントは「発作を起こさないこと」

ぜんそくでは、いったん発作を起こすと気道の炎症が悪化して、さらに^{びんかん}敏感になり、今までよりも小さな刺激で発作が起こるようになります。つまり、発作を繰り返すたびに、発作がますます起きやすくなる、という悪循環^{あくじゆんかん}になってしまいます。ぜんそくを悪化させる一番の原因は、発作そのものだとさえいえます。

この悪循環^{あくじゆんかん}を断ち切るためには、発作を起こしたときだけでなく、普段から発作を起こさないように注意し、気道の炎症をしずめるための治療を続けることが大切なのです。



●ぜんそくは治る？

子供のぜんそくは、統計的には15歳までに約半数が治るといわれています。でも、いつまでも治らずに発作を繰り返す場合や、成人ぜんそくに移行する場合があります。一概にはいえませんが、治りにくい子には次のような特徴があるようです。

●発作がないからと治療をやめてしまう

しばらく発作が起こらないと、ぜんそくが治ったと誤解して、治療をやめてしまう場合があります。しかし発作がなくても、気道の炎症は続いています。3～5年間、クスリを飲まなくても発作のない状態が続いて、はじめて「治った」と判定されます。途中で治療をやめないことが大切です。

●環境整備への取り組みが不十分

ぜんそく治療には、こまめな掃除やふとん干しなどが欠かせません。また、家族の禁煙も絶対条件です。これらの環境整備に家族が協力してのぞまなければ、ぜんそくを克服することはできません。

●指示どおりにクスリを飲まない

ぜんそくのクスリは、何種類かを組み合わせて使うことも多いため、副作用を恐れ、勝手に量や回数を減らしたりするケースがあります。これはたいへん危険です。

(もちろん勝手にクスリを増やしてもいけません。指示どおりにクスリを飲むことが大切です。)



まさつ
乾布摩擦*などの理学療法も
続けると効果があります。

ひふ
*皮膚の弱い人は気をつけましょう。

発作を起こさないためには、環境・クスリ・体力が大切。

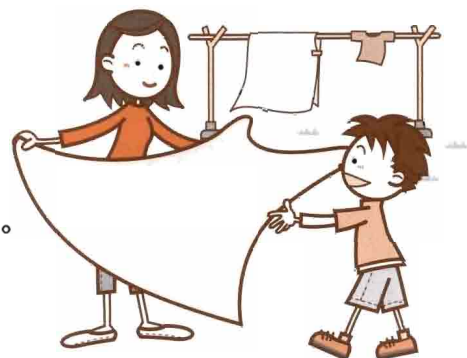
③ 発作を起こさないための環境を整える

●ぜんそく児の四季

ぜんそく対策として、細かい注意事項はたくさんありますが、まずは季節ごとにおさえておきたいポイントについてお話します。

4月

- ・ホコリが増える季節です。カーテンを早めに洗っておきましょう。
- ・運動会がある場合は、主治医に相談してください。
- ・ゴールデンウィークは人出が多くなります。人ごみの中に出るのは注意しましょう。



5月

- ・このころから日差しが強くなり、衣替えの季節になります。ホコリをさけるため、できるだけぜんそく児が家にいない日に、衣替えをしましょう。

6月

- ・つゆどき:暑くじめじめした、ダニが最も好む季節がやってきます。ふとんを丸洗いクリーニングに出しましょう。ただし、防ダニシートを使っている場合は丸洗いの必要はありません。



7月

- ・花火の季節到来。花火やお線香、蚊取り線香、またキャンプファイヤーやバーベキューの煙が刺激になるので注意しましょう。
- ・ダニの繁殖を防ぐために、つゆ明け後、気温が高くなり、日差しや紫外線も強くなるこの時期が大掃除には最適です。大掃除のときは窓を開け、ホコリを外に逃がすようにしてください。

8月

- ・エアコンは、ホコリをまきあげるののでできるだけ使わないようにしましょう。エアコンを使う場合は週1回くらいフィルターを水洗いしましょう。また、窓を開けて空気の入出力口をつくりましょう。
- ・7月に大掃除をしそびれてしまった方は、この時期に行いましょう。
- ・キャンプや移動教室で、湿ったふとんを使ったり枕投げをして、発作を起こす場合があります。あらかじめ主治医に相談してください。



9月

- ・9月になると発作の好発期を迎えます。
- ・突然寒くなることがあります。秋用の薄がけふとんを前もってクリーニングしましょう。
- ・運動会や遠足がある場合は、主治医に相談してください。



10月

- ・10月は最も発作の多い時期です。
- ・お天気がよく、できるだけぜんそく児が家にいない日に、秋冬用の衣替えをしましょう。
- ・冬用のかけふとんをぜんそく児のいない日に出し、前もってクリーニングに出しましょう。



11月

- ・学芸会では、普段使っていない幕の上
げ下ろしてホコリが出て、発作を起
こすことがあります。注意してください。



12月

- ・暖房器具は、家具の後ろのホコリをまきあ
げることがあるので、風の出るタイプをさ
けましょう。ホットカーペット、床暖房、
オイルヒーターやパネルヒーター、風の
出ない電気ストーブなどがベストです。



1月

- ・初詣やバーゲンなど、人ごみは注意しま
しょう。
- ・冬の朝のマラソンは注意が必要です。
- ・冷たい空気を急に吸い込むと発作を起
こすことがあります。冷たい空気が刺激
になる人は朝、夕方など温かい部屋から
外へ出るときは、マスクをしましょう。

2月

- ・カゼもぜんそく発作を起こすもとにな
ります。外から帰ったら、手洗いとうが
いをしましょう。



3月

- ・花粉症の人はマスクが必要です。

●ダニ、カビの好む環境をつくらないのがポイント

ダニは、生体だけでなく、死がいやフン、脱皮した殻^{から}など、すべてがアレルギーとなります。特に死がいや殻^{から}などは軽く、空中に舞いやすいため、やっかいなものです。

カビは、それ自体がアレルギーになるとともに、ダニのえさになることが大きな問題です。ダニ、カビの好む環境をつくらないことが、ぜんそく児にやさしい部屋づくりのコツです。

●室内対策の3原則

1. 湿気を取る

結露^{けつろ}はふき取り、ふとんやクッション類は外に干して湿気を取ります。また、こまめに窓を開けて換気しましょう。

2. ホコリをためない

ホコリの中には、人の垢^{あか}やフケ、ダニの死がいやフンなど、アレルギーになるものがたくさん混じっています。ホコリのたまりやすい場所を少なくするため、部屋の中のもののできるだけ減らし、収納具はフタや扉の付いたものを使いましょう。

3. ダニの生息場所を減らす

ダニが好むのは、湿気が高く、中にもぐりこめるような、じゅうたん、畳、布製のソファやぬいぐるみ、クッションなどです。また観葉植物や加湿器などで加湿するとダニやカビが増えてしまいます。

Q. 車の中はあまり掃除をしなくてもホコリが多くありません。なぜでしょう？

A. ダニは50℃以上になると3分で死んでしまいます。気温が低くなっても増えなくなります。車のエンジンを切るとまわっている間に車内は室温が高くなったり、低くなったりするため、ダニが増殖しません。ダニの死がい^ががホコリの主成分です。



ぜんそく児にやさしい部屋



- 額や飾りは置かない
- 加湿器は置かない

観葉植物は置かない



ソファは
皮または合成^{ひかく}皮革
布ばりソファは×

座ぶとんやクッションは
置かない



ペットは飼わないように



換気扇

ホットカーペット

床はフローリングに



ダニ、カビの住みにくい部屋はこんな部屋

エアコンの
フィルターは
週に1度水洗い

小物や、ぬいぐるみは
置かない

薄手のカーテンを
よく洗って使う



棚は扉付き

家具とのすきまを
開けて掃除機を
かける

●ダニ対策には、ふとん対策が一番重要

ふとんは、ダニの好む条件がすべて整った場所です。こまめに干すことが大切なことはもちろんですが、ダニは死んでもその死がいやフンは、アレルゲンとしてふとんの中に残ります。ふとんを取り込んだ後、掃除機で表面をよく吸いましょう。掃除機のふとん専用のノズルは効果があります。防ダニシートやカバーを利用するのも手です。

最も効果的なふとん対策は丸洗いです。年1～2回は丸洗いに出しましょう。大切なことは、ぜんそく児だけでなく、家族全員のふとん対策をしっかりと行うことです。

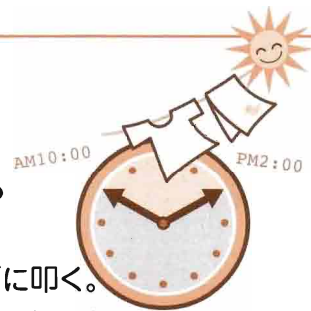
●素材の工夫

- ・丸洗いが可能な素材を選ぶ。
- ・羊毛、羽毛ふとんは、防ダニシートで包めば使用可能。
- ・毛布は綿毛布を。
- ・ふとんの表面やカバーは化繊かせんや木綿製で、ダニやその死がい、フンなどが外に出ないように、織り目の細かいものがよい。このための特殊なシートが発売されている。
- ・枕は、プラスチック製パイプの枕を使用する。



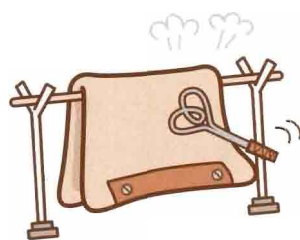
●干したらすぐに叩く

- ・防ダニカバーは取り外す。
- ・干す時間帯は、日差しの強い朝10時ごろから午後2時ごろまでが最適。
- ・干している途中で裏返す。裏返し後も忘れずに叩く。
- ・ふとんに黒い布をかけると温度があがりやすく効果的。
- ・ふとん乾燥機も効果的。50度以上に設定する。
- ・干して、取り込む際、掃除機で表面を吸ってください。干したふとんは、死んだダニがふとんの表面にたくさんあります。



●干した後の工夫

- ・取り込むときは軽く叩く。
- ・取り込んだら、表裏に掃除機をかける。
1枚1～2分程度でOK。
- ・掃除機をかけるときは窓を開ける。
- ・ふとん用のノズルを使うと効果的。



●その他の工夫

- ・ふとんの丸洗いは非常に効果的。
年に1～2回は家族全員のふとんを丸洗いに出すこと。
- ・防ダニふとんの効果は5年が目安。



ふとんはよく干して、よく掃除機をかけること。年に数回は丸洗い。防ダニカバーを使って少しでもラクをしよう。

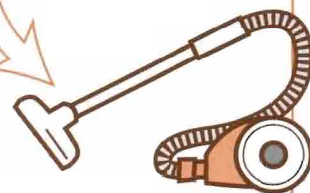
● 毎日の掃除がぜんそく発作を防ぐ

ダニ、カビ、ホコリ対策は、掃除がカギとなります。
ポイントをおさえて、効率的に行いましょう。

ふとんノズルは効果的

● 掃除機

- ・集じんパックはこまめに交換する。
- ・掃除機のフィルターも、汚れてきたら交換する。
- ・吸い込み率210w/hr以上の掃除機が理想的。



● 掃除方法

- ・掃除機は、できるだけ毎日かける。
- ・掃除しにくくなるような小物は、できるだけ部屋に置かない。
- ・畳1枚分の広さにつき、2～3分を目安に掃除機をかける。



● その他

- ・掃除をするときは窓を開け、ホコリを外に逃がす。
- ・少なくとも月1回は、照明の傘、たんすや棚の上、窓のサッシなどを、よく絞った雑巾でふき取る。
- ・部屋や階段のすみは、ホコリがたまりやすい。
掃除機でホコリが取りきれなかったら雑巾でふいておく。
- ・カーテンをときどき洗濯する。

毎日のお掃除はポイントをおさえて効率的に。

●ペットの飼育

室内でイヌや猫を飼う家庭が増えています。また最近では、ネズミやモルモット、フェレットなどの小動物や小鳥も人気です。でも、毛のあるペットはぜんそくによくないことが多いのです。ペットの抜け毛やフケは、それ自体がアレルギーとなる場合もありますが、むしろダニのえさとなるのが問題です。毛のあるペットは飼わないようにしましょう。

すでにペットを飼っていて、手放すことができないという人も多いでしょう。その場合は、できるだけ外で飼うか、最低限、寝る部屋には入れないようにしましょう。また週に1回はシャンプーしてください。

金魚や熱帯魚などは、その点安心です。ただし、水槽や水草、えさなどをしっかり管理しないと、ダニやカビを増やすもとになるので、注意しましょう。



●食事のこと 食物アレルギーがない限り、何を食べても大丈夫

アレルギーという、すぐに除去食を思い浮かべる方も多いでしょう。たしかに、特定の食物がアレルギーとなって、ぜんそくを起こす場合があります。しかし、食物がぜんそくの原因になることは、意外に少ないのです。

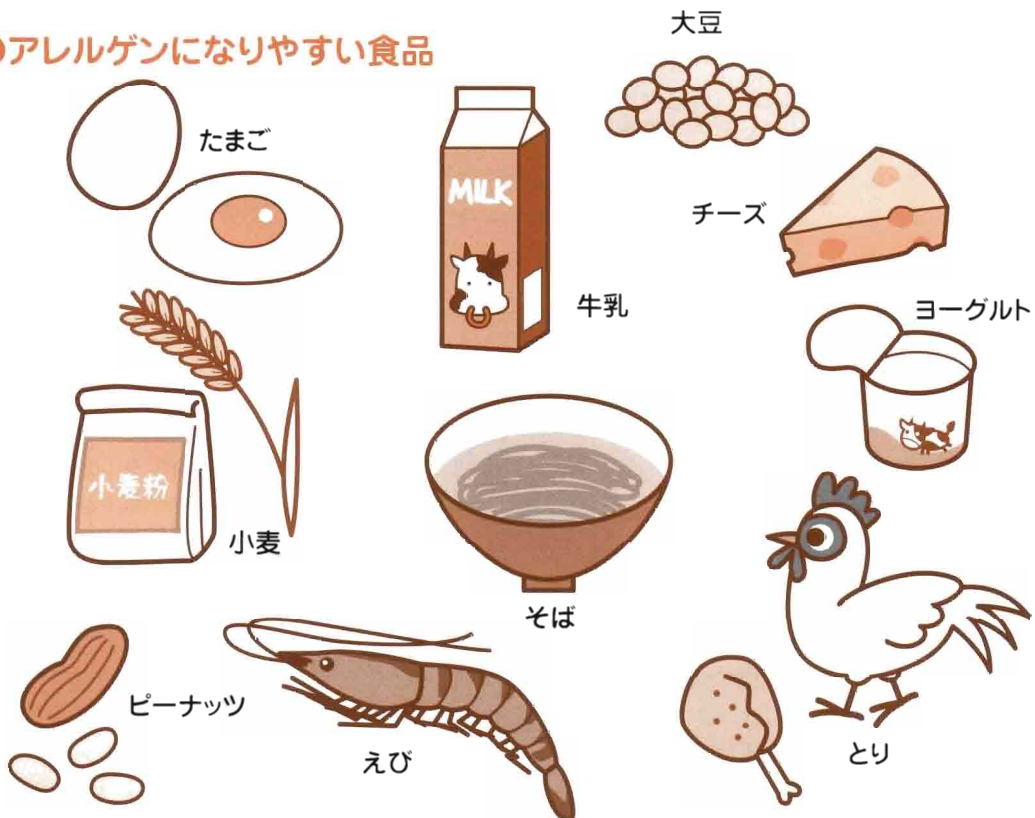
食物アレルギーがない限り、ぜんそく児が食べていけない物はありません。たまごがアレルギーになりやすいからと、たまごアレルギーがないのにさけるのは、まったく意味がないだけでなく、子供の成長に欠かせない栄養素が不足する恐れもあります。

健康な子と同じように、いろいろな食品をバランスよく取ることが大切です。

もし、食物アレルギーの可能性があると感じたら、まず主治医に相談してください。例えば同じたまごアレルギーでも、その程度によって対処方法も違います。思い込みによる、自己流の除去食はたいへん危険です。

刺激物(辛口のカレーライス、キムチ、辛味の強い中華料理など)は、食べると発作になることがあります。

●アレルギーになりやすい食品



●その他の発作の要因

ぜんそく発作の原因はアレルギーだけではなくありません。次のことにも十分注意しましょう。

●タバコ、煙

ぜんそく児のいる家庭では、禁煙が絶対条件です。タバコは、本人が吸い込む煙よりも、その周囲にいる人が吸い込む煙に有害物質が多く含まれています。家族がタバコをやめない限り、ぜんそくは治らないと思った方がよいでしょう。また、お線香や蚊取り線香、花火の煙も刺激になります。

タバコは絶対ダメ!



●におい

香水や化粧品などのにおいも、発作のきっかけになることがあります。

●運動

走ったりして息が乱れると、発作の原因になることがあります。特に、冬の朝に長く続けて過呼吸をしていると発作になりやすいので注意が必要です。無理せず少しずつ運動しましょう。

運動する際のポイント

- ① マスクをする
- ② 続けて過呼吸をしない
- ③ 途中で水分を取る
- ④ ウォーミングアップをする など

●カゼ

カゼに引き続いてぜんそく発作を起こすことがよくあります。

予防のポイント

- ① 手をよく洗う
- ② うがいをする
- ③ 乾布^{まさつ}摩擦*、水かぶりも効果的です *皮膚^{ひふ}の弱い人は気をつけましょう。

食物アレルギーがなければ、食事は普通で大丈夫。
それよりも、タバコに注意。

④ クスリによる治療

●クスリの種類が多くても心配ない

ぜんそく治療では、発作のメカニズムに沿って、作用の違うクスリが何種類も出されることが多く、「こんなにたくさん飲んで大丈夫？」と心配になるかもしれません。特に発作のない状態が続くと、ついクスリを飲むのをやめてしまいがちです。

でも、ぜんそく児の気道には、常に炎症が起こっています。発作を起こさないためには、普段から炎症をしずめ、気道を広げるクスリを積極的に使うことが重要です。

クスリは、ともすると副作用ばかりが強調されがちですが、医師が出すクスリはどれも必要なものです。勝手に減らしたりせず、主治医の指示どおり飲んでください。副作用などが気になる場合は気軽に主治医に相談してください。



●「発作を予防するクスリ」と「発作をしずめるクスリ」が両輪りょうりん

ぜんそくのクスリには、大きく分けると、毎日使う「発作を予防するクスリ」と、発作が起きたときに使う「発作をしずめるクスリ」の2種類があります。主治医から「これは毎日使ってください」、「こちらは発作が起こったとき飲んでください」といった指示を受けているはずですが、間違えないよう、注意しましょう。

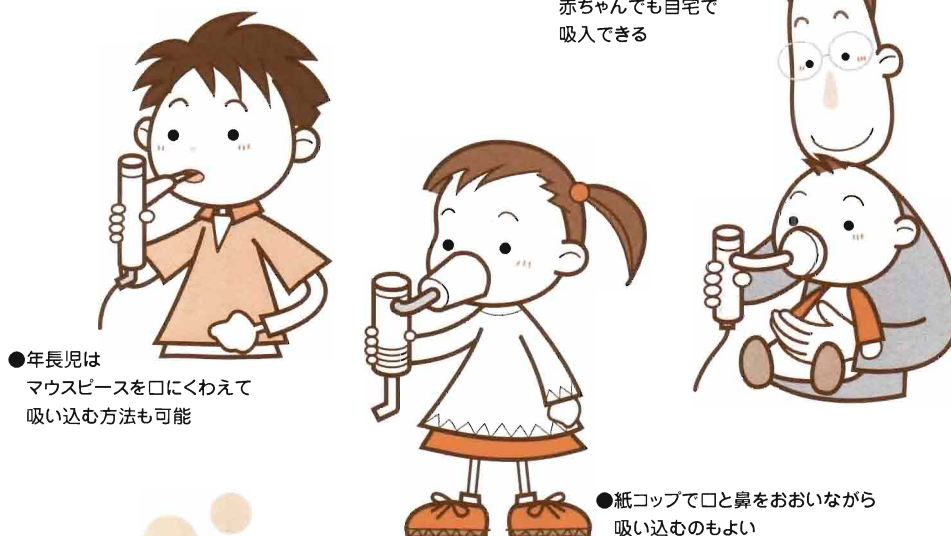
●「発作を予防するクスリ」と「発作をしずめるクスリ」

発作を予防する クスリ	アレルギー反応を抑える：抗アレルギー薬
	気管支を広げる：長時間作用型 β_2 刺激薬 気管支を広げ炎症を抑える：徐放性テオフィリン薬
	炎症を強力に抑える：吸入ステロイド薬
発作をしずめる クスリ	気管支を広げる：短時間作用型 β_2 刺激薬 気管支を広げ炎症を抑える：テオフィリン薬
	炎症を強力に抑える：経口ステロイド薬
補助的クスリ	たん 痰を取り除くクスリ：去痰薬 <small>きょたんやく</small>

ぜんそく治療には、一般的な経口薬（飲みクスリ）に加え、吸入薬（吸い込むクスリ）や、湿布のように皮膚に貼り付ける貼りクスリを使います。

吸入薬はぜんそく治療に欠かせないものですが、上手に使うにはちょっとしたコツがあります。うまく吸入できない場合は、主治医に相談し、しっかりマスターしてください。

●いろいろなタイプの吸入器



クスリにはそれぞれ役割が。勝手に減らしてはダメ。

●発作を予防するクスリ

① アレルギー反応を抑える抗アレルギー薬（経口薬、吸入薬）

作用：アレルゲンが体内に入っても、アレルギー反応を起こさないようにするクスリです。

ポイント：使ってすぐには効果はあらわれませんが、使い始めて2～4週間くらいで発作の回数が少なくなったり、発作を起こしても軽くすむようになります。

副作用：抗ヒスタミン作用のある経口薬は、眠気が出ることがあります。

② 狭くなった気管支を広げる長時間作用型 β_2 刺激薬（経口薬、貼りグスリ、吸入薬）

作用：気管支を取り囲む筋肉をゆるめ、気管支を広げます。発作の予防のためには、 β_2 刺激薬の中でも作用時間の長いタイプを使います。経口薬だけでなく、貼りグスリや吸入薬があります。抗アレルギー薬と混合してネブライザーという吸入器具で吸入することもあります。

ポイント：夜になるとせきが出る子は、夜寝る前に経口薬を飲んだり、貼りグスリを胸に貼ったりすると、一晩作用が続いて、夜間の症状がおさまります。

副作用：手の震えや動悸が起こることがあります。



③ 気管支を広げ、炎症をしずめる徐放性テオフィリン薬（経口薬）

作用：空気の通り道である気管支を広げる作用と、炎症をしずめる作用とを併せ持ちます。発作を予防するにはゆっくり長時間効くタイプ（徐放性製剤）を使います。

ポイント：テオフィリン薬は血液中の濃度が一定範囲にあるとき効果を発揮します。濃度が低すぎると効果がなくなり、高すぎると副作用が出てくるので、決められた量を決まった時間に飲むことが大切です。

副作用：このクスリはカフェインの仲間ですので、コーヒーを飲みすぎたときに出るような、頭痛、不眠、動悸、吐き気などの副作用が出ることがあります。こうした副作用は特に飲み始めに出やすいですが、量を調節することでおさまることも多いので主治医に相談してみてください。また、まれにですがけいれんの副作用が起きることも知られています。普通は決められた量を飲んでいけば心配ありませんが、以前にけいれんを起こしたとか、てんかんなどを持っている場合には主治医にお伝えください。

また、ほかのクスリ（一部の抗生物質など）との飲み合わせで、副作用が出やすくなることがあります。主治医の指示以外にも何かクスリを飲むような場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。



クスリを飲んでいて何か気になることがあったら
主治医に相談しましょう。

④ 強力な抗炎症作用を持つ吸入ステロイド薬（吸入薬）

作用：強い抗炎症作用があり、気道の慢性炎症を抑えるのに非常に効果的です。以前は重症の場合に使われていましたが、最近は比較的軽症から使われるようになりました。効果が出るまでに数日かかります。

ポイント：経口薬と違い、吸入薬は気道だけにごく少量しか使わないので、副作用はほとんどありません。「ステロイド」という名前に惑わされないでください。

副作用：のどの痛みや赤味、声がしゃがれるなど、直接クスリがかかる、のどへの副作用がほとんどです。吸入後うがいをすると、かなり防ぐことができます。

ただし、長期間使っていると、のどや口についたステロイド薬が少しずつ吸収され、全身に作用を及ぼすことがあります。通常量をきちんと守っていればさほど心配ありません。

●発作をしずめるクスリ

発作をしずめるクスリは主に2種類あり、両方とも気管支を広げて呼吸を楽にするクスリです。発作が起こったり、「起こりそう」と感じたら、ガマンせず早めに使いましょう。また、場合によっては経口ステロイド薬を使うこともあります。

① 短時間作用型 β_2 刺激薬（吸入、経口）

作用：気管支を広げて空気を通りやすくする作用があります。吸入薬は気管支に直接届き、5分程度で効き目があらわれるため、発作を起こしたときに最もよく使います。また、経口薬は30分～1時間後くらいに効果があらわれます。

ポイント：発作が起きたとき、すぐ楽にしてくれるクスリですが、頼りすぎると危険です。主治医に使っていい回数を指定されていると思います。それ以上必要な場合は普段の治療を見直す必要がありますので主治医に相談してください。

副作用：手の震えや動悸があらわれることがあります。

② テオフィリン薬（経口薬）

作用：気管支を広げると同時に、炎症を抑える作用も併せ持っています。徐放薬ではない、普通のテオフィリン薬なので早く効き、発作をしずめるクスリとして使えます。

ポイント：飲んでから30分程度で効き目があらわれます。

副作用：このクスリはカフェインの仲間ですので、コーヒーを飲みすぎたときに出るような、頭痛、不眠、動悸、吐き気などの副作用が出る場合があります。こうした副作用は特に飲み始めに出やすいですが、量を調節することでおさまることも多いので主治医に相談してみてください。また、まれにですがけいれんの副作用が起きることも知られています。普通は決められた量を飲んでいれば心配ありませんが、以前にけいれんを起こしたとか、てんかんなどを持っている場合には主治医にお伝えください。

また、ほかのクスリ（一部の抗生物質など）との飲み合わせで、副作用が出やすくなる場合があります。主治医の指示以外にも何かクスリを飲むような場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。

③ 経口ステロイド薬

作用： β_2 刺激薬のような即効性はみられませんが、強い抗炎症作用があります。非常に重い発作を繰り返し起こす場合に使われます。

ポイント：吸入薬と違い、全身に作用します。主治医の指示に従って、決められた量を決められたとおりに飲んでいれば、特に心配する必要はありません。普通、短期間に集中して使用し、一定の効果をあげたらすぐに中止する、という使い方をします。

副作用：副腎皮質の働きを弱めます。また、感染しやすくなったり、傷が治りにくくなったりします。また長期間使用すると、子供の成長が遅れることがあります。

⑤ 発作を起こしたときの対処法

発作がしばらく起きていなくても、気道の炎症は続いています。いつ発作が起きてもあわてないように、対処法を知っておきましょう。また、発作を起こしそうな前触れがあらわれたら楽な姿勢を取るなど、早目の対応を心がけましょう。また早目にクスリを飲むのも効果的です。

●重症度を見極める

ぜんそくの発作が起きたとき、正しく対処するために、今起きている発作の重症度がどれくらいなのか把握しましょう。

	症 状	会 話	食 事	睡 眠
小発作	・少しゼーゼー、ヒューヒューする ・呼吸のとき軽く肋骨の下や肋骨の間、のどの下が引っ込む	普通	やや不良	眠れる
中発作	・ゼーゼー、ヒューヒューがはっきり聞こえる ・呼吸のとき、肋骨の下や肋骨の間、のどの下が引っ込む ・息苦しさを訴える	やや困難	困難	ときどき目を覚ます
大発作	・ゼーゼー、ヒューヒューがひどい ・息苦しい ・横になると呼吸ができない ・顔色が悪くなる	とぎれとぎれ	できない	ほとんど眠れない

●発作が起きたら、まずすること

●発作の原因から離れる

タバコや花火、ペットなど、発作の原因が近くにあれば、まず離れましょう。

●新鮮な空気にあたる

窓を開けて新鮮な空気を入れたり、外に出てみましょう。冬は、マスクをして外に出ましょう。

●上半身を起こし、楽な姿勢に

横になるよりも、上半身を起こした方が呼吸が楽になります。えりの詰まった服はゆるめましょう。

●水分補給

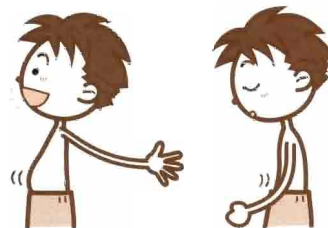
水分をたっぷり取ると、^{たん}痰が切れやすくなります。紅茶のカフェインは気管支を広げる作用があります。

●腹式呼吸

呼吸するとき腹筋に力を入れると、^{たん}痰が出やすくなります。お腹をふくらませながら息を吸い、へこませながらはく、という腹式呼吸を普段から練習しておくといでしょう。

●^{はいたん}排痰

大きく息を吸って、せきをします。水分を取りながら行うとよいでしょう。マッサージ器を胸にあてたり、胸部を押しながら息をはくと^{たん}痰が動きやすくなります。



発作が起きたら、まず落ち着いて、新鮮な外気を吸いましょう。

●クスリを使う

●小発作：「元気だから・・・」と油断しないで

多少ゼーゼー、ヒューヒューが聞こえたけれど、平気で食べたり遊んだりしていたのでそのままにしておいたら、夜になって苦しくなった、という例は少なくありません。元気でもゼーゼー、ヒューヒューが聞こえたら、29ページにある対処方法を取りましょう。それでもおさまらなければ、発作をしずめるためのクスリを使ってください。小発作は、たいていこれでしずまります。



●中発作：ガマンせず、早めの対処がカギ

苦しそうに呼吸していても、もっと大きな発作のときにクスリが効かなくなると考えて、ガマンしてしまう方がいます。しかし、これは気道の炎症を悪化させるだけです。29ページに示した対処法の後、すぐに発作をしずめるクスリを使いましょう。様子を見ながら何度かクスリを使い、それでも発作がおさまらなかつたら病院へ。このとき、自宅で使ったクスリの種類とその量をメモして持っていきましょう。



●大発作：応急処置の後すぐに病院へ

呼吸が非常に苦しそうで、多量の汗をかき、肩が上がる、返事をしない、などの症状が出ます。まずは落ち着いて楽な姿勢を取らせ、水分を飲ませます。そしてクスリを使い、すぐ病院に行きましょう。



対応に迷うときは、無理に我慢がまんをせず早めにクスリを使いましょう。

●こんなときはすぐに救急車を!

ぜんそくの発作は夜間に起こりやすいものです。救急車を呼んだ方がいいのか、診察時間まで待とうか、迷うこともあるかもしれません。

次のような症状があったら、迷わず救急車を呼んでください。

●次のような症状があったら、迷わず救急車を呼んでください。

- ・歩いたり話したりできない
- ・クスリを使ったがよくなる
- ・唇が紫色
- ・気を失う
- ・興奮して暴れる
- ・うわごとをいう
- ・ぼーっとしている
- ・失禁(尿もれなど)する
- ・寝ていると呼吸が苦しいため、起きあがって呼吸する

●発作がしずまっても、しばらく気管支は荒れた状態

発作がしずまると、子供は何事もなかったように元気になります。でも少なくとも半日は、家の中で静かにすごさせてください。

普通、小発作では1~2週間、中発作では2~3週間、大発作では約1ヵ月間は気道がひどく荒れていて、発作を起こしやすいといわれています。主治医の許可が出るまでは、クスリをやめないようにしましょう。



発作がしずまっても、しばらくクスリはやめないで。

⑥ 楽しみながら体力づくりを

発作が怖いから…と、運動会や行事に参加させなかったり、ちょっと寒くなると厚着をさせるなど、ぜんそく児に対しては、つい過保護になってしまいがちです。でも、ぜんそくの克服には基礎体力が不可欠です。できる運動を楽しみながら行うようにしましょう。

ぜんそく児がしていけない運動は基本的にはありませんが、休みなく体を動かし続ける運動よりも、適度に休憩の取れる運動の方が向いています。よく準備運動すること、冬場は冷たい空気を吸わないようにマスクをつけること、運動発作を予防するクスリを飲んでおくこと、などにより、より安全に運動ができます。

特別な運動をしなくても、例えば大きな声で歌を歌ったり、リコーダーなどの「吹く楽器」を演奏することも、呼吸の訓練になります。

また昔から、冷水シャワーを浴びたり、冷たい水をかぶると発作を起こしにくくなることが知られています。

●発作が起こりやすい運動・起こりにくい運動

発作が起こりにくい		↔	発作が起こりやすい	
水泳、スキー、縄跳び ウォーキング、短距離走 など	野球、テニス、剣道、 サイクリング、サッカー など		マラソン、登山 など	



7 自己管理のためにピークフローを測ろう

小学生以上の年齢になると、ピークフローで「呼吸する能力」を測ることができます。ピークフローとは、思い切り息を吐いたときの「瞬間最大風速」で、気道の状態が悪いと数値が下がります。体調管理のために、毎日測ることが勧められます。

ピークフローを測る最大のメリットは、自分（またはご家族）で自分の状態が把握でき、早め早めの対処ができることです。状態がよいときのベストのピークフロー（最良値）と、毎日の測定値とを比べれば、「今日は大丈夫」、「今日はちょっと気をつけた方がいいかな」という判断ができます。

毎日のピークフロー値を記録するノートや、ピークフローも含め、毎日の状態を書き込めるぜんそく日記を利用しましょう。くわしくは、主治医に相談してください。

●ピークフロー最良値に対する割合とぜんそくの状態

最良値に対する割合	80%以上	50～80%	50%以下
ぜんそくの状態	良好	要注意	治療が必要

ピークフローは、ぜんそくの管理に最適。

⑧ 学校や幼稚園での過ごし方

学校や幼稚園など、親の目の届かない時間には不安も大きいでしょう。また、さまざまな行事に参加していいのかも気になるところです。

まず重要なことは、担任の先生や保健の先生と連絡を取り合い、コミュニケーションをよくしておくことです。また、入学、入園時にぜんそくであることを話し、必要ならば注意事項を紙に書いて渡すとよいでしょう。

●学校や幼稚園に伝えておくべきこと

- ・発作を起こしやすい要因
 ペットアレルギーがある、
 運動すると発作が起こりやすいが、ちょっと休めば大丈夫、など
- ・発作が起こったときの対処法
- ・クスリの使い方

●こんなときはどうする？

●体育の授業や運動会

発作のないときなら、特に制限する必要はありません。ただし、事前に発作を抑えるクスリを飲む、息があがってきたらすぐに休憩する、冬季のマラソンなど発作が起こりやすい運動は見学する…など、そのときどきに合った対処法を主治医や担任の先生（もしくは保健の先生）と相談しておきましょう。



●掃除当番

ホコリで発作を起こしやすい子供の場合、掃除当番はさけた方がいいかもしれません。ただし、マスクをすれば大丈夫だったり、掃き掃除はダメでも水くみやふき掃除は大丈夫な場合もあります。

あらかじめできることを担任の先生に伝えておくといでしょう。



●給食

食物アレルギーがなければ、特に制限する必要はありません。食物アレルギーがある場合は、担任の先生に相談して、ダメな食品が出る日だけお弁当を持たせるなどの工夫をしましょう。



●遠足や修学旅行

日帰りならほとんど問題はありませんが、行き先が動物園や工場見学など、発作を起こしそうな場所だったら、そこだけ中に入らないで外で待っているなどの方法を考えてみましょう。

泊りがけの場合は主治医に相談し、許可が出たら参加しましょう。



●予防注射

最近、予防注射の副作用が問題になっていますが、ぜんそく児でも体調のよい時期なら、ほとんどの場合普通に注射を受けられます。

ただし、たまごの成分やゼラチンの成分を使った注射もあるので、つよいたまごアレルギーやゼラチンアレルギーがある場合は注意が必要です。主治医に相談しましょう。あらかじめ病院で皮膚テストや注射をしてもらおうと安心です。



先生とのコミュニケーションが何より大切。
できることとできないことをはっきり伝えよう。

おわりに

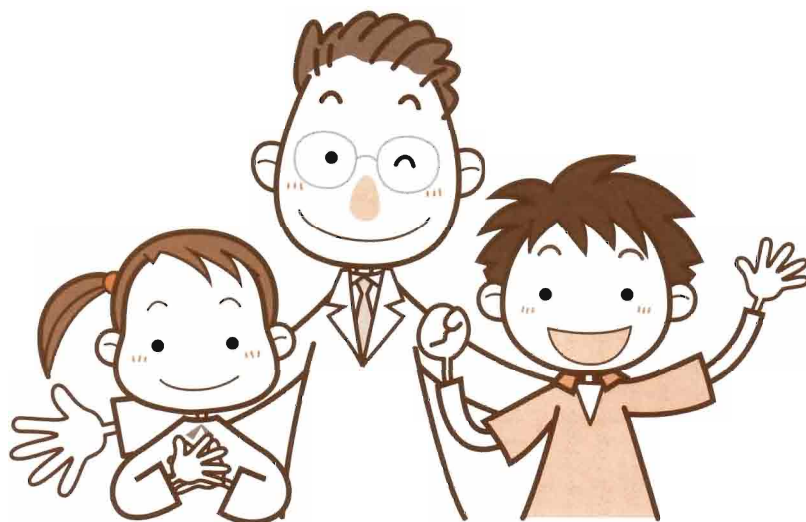
子供のぜんそくをコントロールする方法について、いろいろお話ししました。

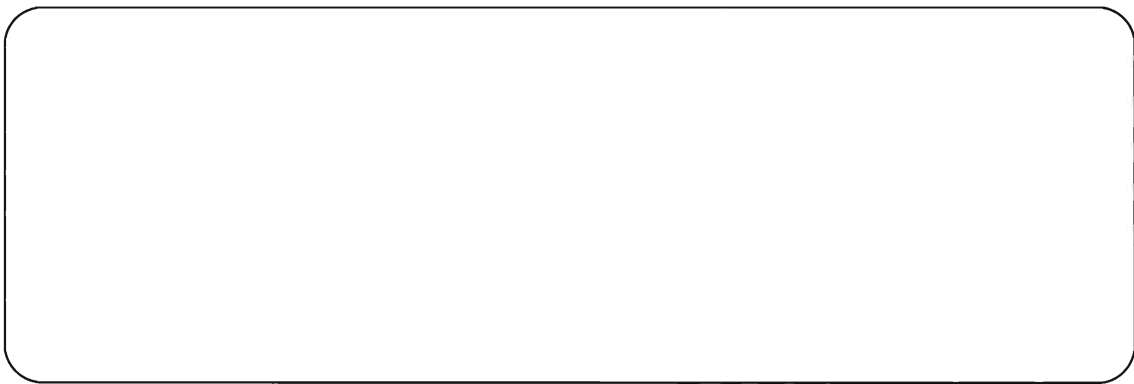
「すごくたいへんそう」と思われた方もいるかもしれませんが、でも、ぜんそくを上手にコントロールすれば、健康な子供と同じように、ごく普通の日常生活が送れます。

「頑張らなければ!」と、全エネルギーをぜんそく治療に注ぎ込んでも、長続きしません。肩の力を抜いて、気長にコントロールしていきましょう。

ぜんそく治療のコツは、「発作のないときこそきちんと治療する」ことです。

そのためには定期的に受診し、主治医との間に、何でも気軽に相談できる関係を築いておくことが大切です。





発 行
三菱ウェルファーマ株式会社
大阪市中央区平野町2-6-9