



ほけんだより



第75号

平成19年2月

子育て施設課

電話 0823-25-3144

きかんしぜんそく 【気管支喘息】

喘息とはどんな病気？

「発作性に笛声喘鳴を伴う呼吸困難を繰り返す疾患」つまり発作を起こしたときにヒューヒューという笛を吹くような音を伴う不快感や苦痛を伴う呼吸を示す病気といわれています。

なりやすい原因は？

子どものアレルギー関係の病気は、遺伝的素因に加えて、食事を含めた生活環境中のアレルゲンによって発病します。

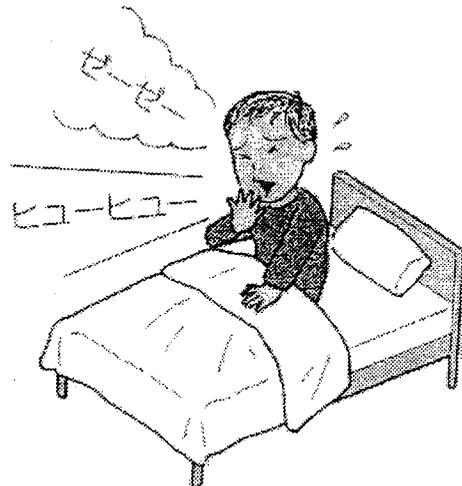
それは、呼吸器感染、室内のダニ・ゴミ、室内外の花粉、動物の毛、喫煙、食事などがあります。

また、運動、天候の変化、大気汚染、煙、緊張やストレスなど、とても複雑です。



症状は？

- ・ せきとヒューヒューとか、ゼーゼーで呼吸が苦しくなります。息を吐くときに苦しいのです。
- ・ たくさん痰が出ます。
- ・ ひどくなると横になれず、話もできません。顔色が悪くなり、手足が冷たくなり、脈が速くなってきたら重症です。



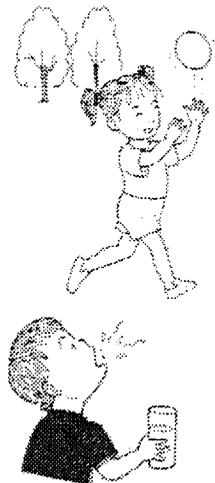
日常生活の注意点は？

・からだを鍛える

喘息症状は天気の変わり目や気温の変化のあるときに起こりやすいといわれています。日頃から腹式呼吸に努めましょう。運動では水泳が勧められます。

・風邪に注意

風邪は喘息発作の引き金になります。日頃から薄着に努め、風邪の流行する時期には、人ごみは避けましょう。外出から帰ったら、うがいや手洗いを励行しましょう。



生活環境の整備が大切です

・室内の整備

家具の調度品は少なくし、じゅうたんや布製のソファ、ぬいぐるみは避けましょう。

また、室内でのイヌ、ネコや小鳥などのペットの飼育はなるべくやめましょう。禁煙はもちろんのこと、線香や香水なども要注意です。

空気清浄機は空気中のアレルギー原因物質の除去に効果的です。

・掃除

寝室、居間や子ども部屋は毎日掃除機をかけましょう。家具の後ろやベッドの下などのほこりのたまりやすい所は、十分に掃除機をかけてください。

・寝具

日光干しや洗濯のしやすい化学繊維や綿の布団、パイプ枕などを選び、干した後にはたたいてさらに掃除機をかけましょう。

・冷暖房

冷暖房機のフィルター、吹き出し口はこまめに掃除しましょう。

暖房中は、換気に注意しましょう。

・食べ物

食べ物は、あまり喘息発作に直接関係しないといわれていますが、小麦食品やエビ、イカなどを摂取した後に運動して急性のアレルギー反応を起こすことがあります。



頻回に発作を起こす人やイベントのたびに発作ができる人は、主治医に救急時の対応を聞いておきましょう。

前号(第74号)水痘治療の項で「皮膚症状を軽くするために、抗ヒスタミン剤、抗ウイルス薬などの外用薬が処方されます。」を「水痘に対して外用薬は治療効果には影響しません。皮膚症状を軽くするだけです。」に訂正します。