

セルフケアナビ

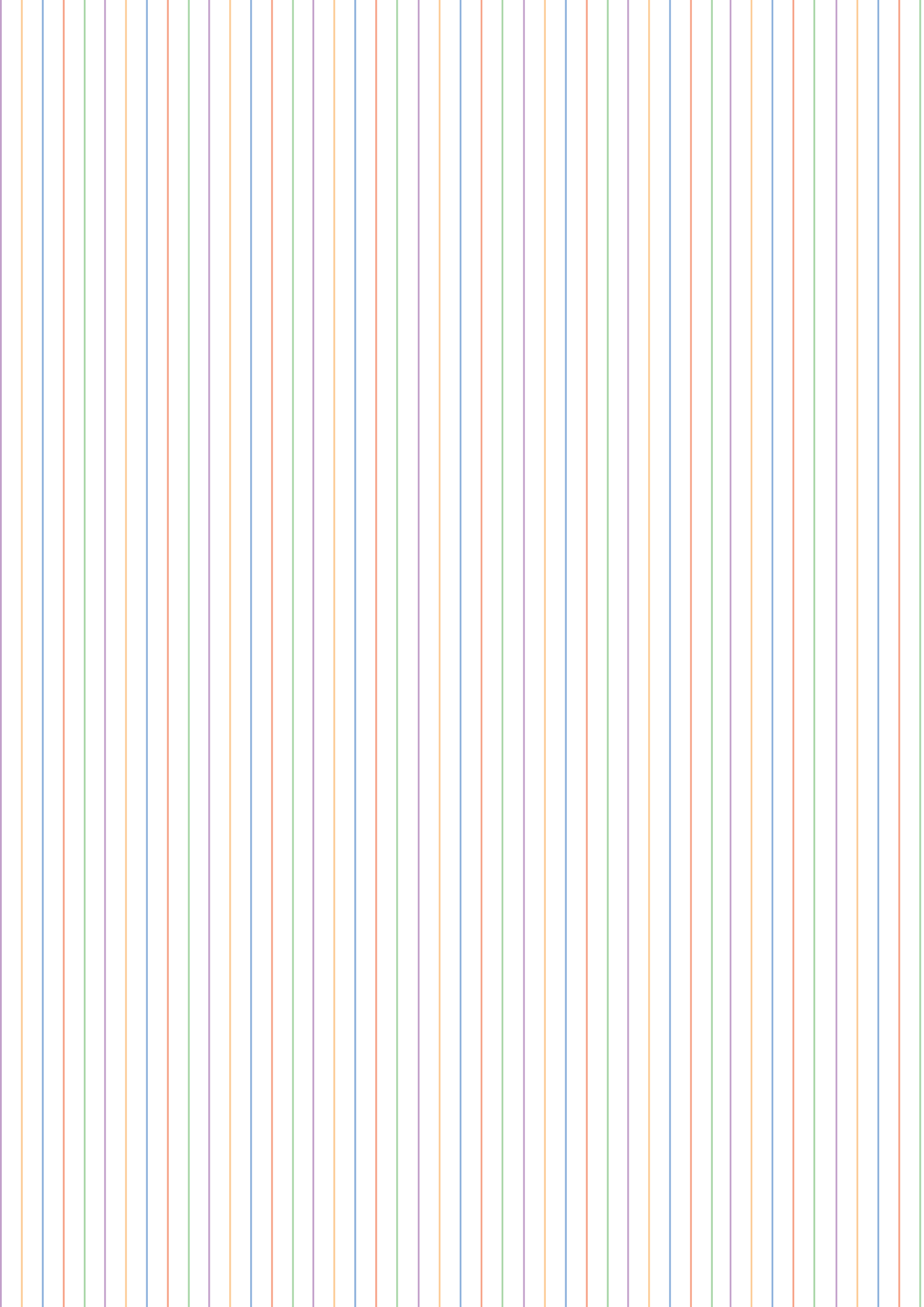
# ぜんそく

乳児・幼児

[平成23年3月改訂版]

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予防するには（くすり）-----	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
発作は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	

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院長／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地域医療・情報部長／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：NPO 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呼吸器科外来部長／アレルギー科医長  
長谷川真紀：国立病院機構相模原病院副臨床研究センター長  
松崎くみ子：NPO 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：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネット アラジーポット

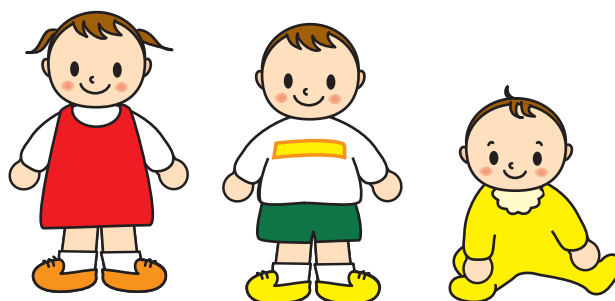
# ぜん息は治るのですか？

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。またぜん息と診断され、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、将来的に治ることを目指せる可能性は高く、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。主治医の先生の指導に従って治療を進めていきましょう。

しかし放っておいてもぜん息が治るわけではありません。ぜん息は、発作がおさまった後も、しばらく服薬を続け発作が起きないように予防します。適切な治療を続けないと発作をくり返すことになり、結果的に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、主治医の先生は少しずつ薬を減らしていきます。そうしたなかでぜん息は治っていくものです。また、治療は薬ばかりではなく、生活環境を整えることでも、薬をより早く減らしていくことが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.  $\beta_2$ 刺激薬の頓用が減少、または必要がない。
2. 昼夜を通じて症状がない。
3. 学校を欠席しない。
4. スポーツも含め日常生活を普通に行うことができる。
5. PEFが安定している。
6. 肺機能がほぼ正常。
7. 気道過敏性が改善（運動や冷気などの吸入による症状誘発がないことが確認される）。

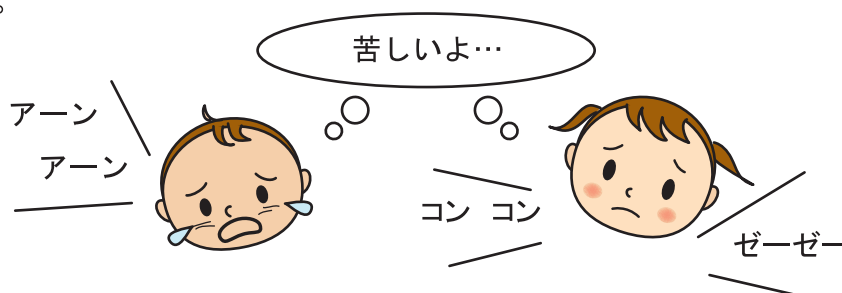
（小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2008より）

# 発作が起きたら！

## 発作の見分け方

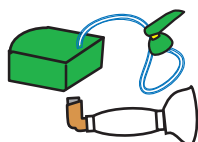
赤ちゃんや幼いお子様は、「息が苦しい！」と訴えることができず、発作が起きても機嫌が悪く見えるだけだったりします。表情や、泣き声などにも注意して発作を見逃さないようにしましょう。

また、かぜをひいて発作を起こす場合がよくあります。かぜをひいたときや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、苦しそう  
息をする回数が増えてくる  
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、発作止めの薬である気管支拡張薬を吸入したり内服をします。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速やかに医療機関を受診します。

発作で眠れなかったりひどく苦しが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。

※上記の対応は一般的に発作時の対応です。個別の具体的な対応は主治医に確認しましょう。

## 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

咳が出る（特に夜から朝方や運動した時に多い）

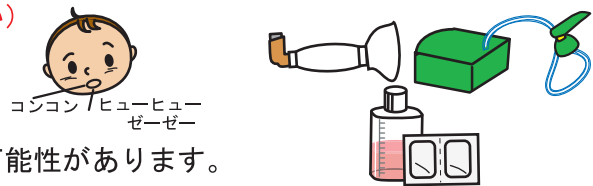
胸でヒューヒュー、ゼーゼーと音がする

少し機嫌が悪い

などのいずれかの症状がある場合は小発作の可能性がります。

必要に応じて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。

症状がよくなる場合は病院を受診しましょう。小発作は注意して観察しないと見逃されがちです。



### 中発作

咳が強くなる

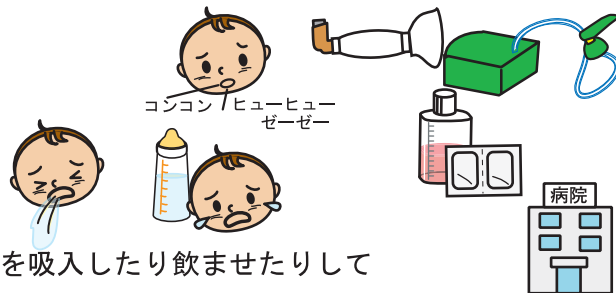
胸で強くヒューヒュー、ゼーゼーと音がする

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、病院受診を最優先にしましょう。

救急車を利用しても良いでしょう。



# 発作が起きないように予防するには（くすり）

## 主な治療方法

ぜん息を治すには発作を起こさないように予防することが大事で、日ごろのセルフケアが大切です。

1. 長期管理薬を毎日続ける
2. 環境の整備を続ける（ダニ・ホコリ、ペット、タバコなどの管理）

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）

発作が治まっても、気管支は発作の結果傷つき敏感になっており、少しの刺激で発作が起こりやすくなっています。発作をくり返すと気管支はさらに傷つき、もっと大きな発作を起こすこととなります。だからぜん息を治すには、気管支の傷を治し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  
抗ロイコトリエン受容体拮抗薬  
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。

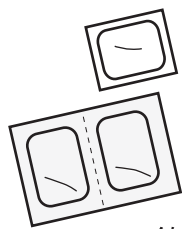
特に最近のぜん息治療では、吸入ステロイド薬の位置づけが高まってきています。吸入には色々な吸入方法があります。小さいお子様は、ネブライザー吸入（下左絵）を嫌がる場合がありますので吸入の間は抱いてあげる、本を読んであげる、好きな歌を一緒に歌う、好きなビデオを見るなどして、吸入を楽しい時間にしてください。加圧式定量噴霧式吸入器（下右絵）による吸入は、直接吸入するのではなく、スパーサーを使って吸入します。



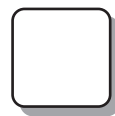


## くすりの注意点

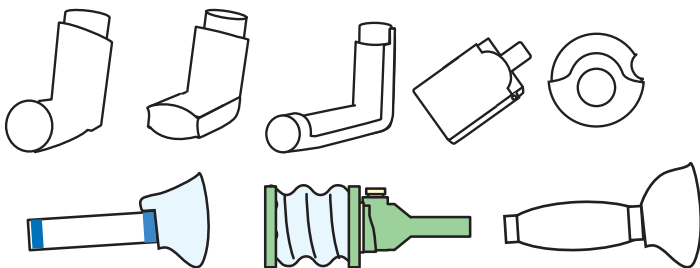
- くすりは、自己判断でやめたり増減したりしないようにしましょう。くすりについて不安がある場合は医師によく相談しましょう。受診に合わせて前もって質問事項を書いておくのもよい方法です。
- 吸入ステロイド薬は、口内炎などなどを予防するために、吸入後に忘れずにうがいをしましょう。うがいができない時は、吸入の後に水を飲んだり、ご飯を食べさせることも良いでしょう。
- 服薬を始めた後やくすりの量が増えてから、「いつもと違うようす」に気が付いたら医師に伝えましょう。ゴロゴロガラガラしていると、疲れている、怠けているなどと思いがちですが、薬が強く作用していたり、副作用だったりする場合があります。
- テオフィリン徐放製剤は6ヶ月未満のお子様には使いません。また、けいれんを起こしたことがあるお子様は避けた方がよいので医師に相談しましょう。



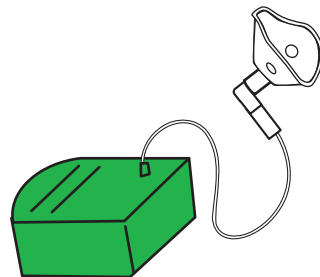
飲み薬



貼付薬



加圧式定量噴霧式吸入器とスパーサーの一例



ネブライザー

# 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発作を起こしやすくなっています。原因となるものは、それぞれに異なりますが、ダニ、ホコリ、カビ、タバコや花火の煙、動物などが多いです。

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“ダニやホコリの少ない環境”を作ると良いです。掃除機をこまめにかけてセルフケアしましょう。

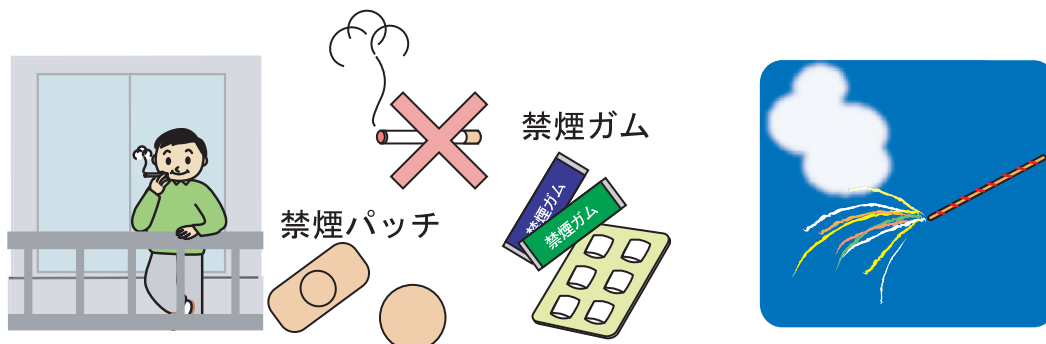
しかし、「しなければならぬ」と思って無理をして環境整備をすると、途中で息切れして、かえって長く続かなくなってしまうかもしれません。まずはできることからゆっくり始めましょう。



## タバコや花火の煙

タバコはぜん息を悪くします。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、節煙し、喫煙は屋外でしましょう。換気扇の下や、本人がいない部屋などでの喫煙では十分とはいえません。

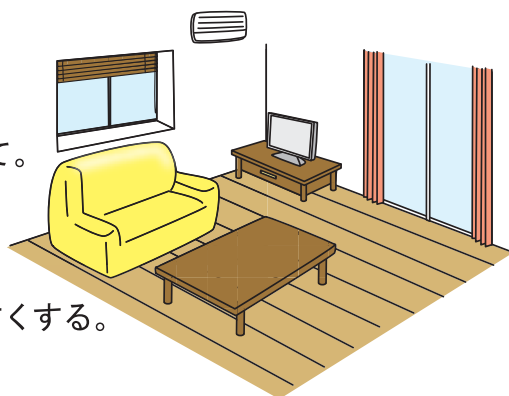
また花火やお線香などの煙を吸って発作を起こす場合もあります。それらの煙を吸い込まないように注意しましょう。



## ダニ、ホコリやカビをへらす工夫

### 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。
- ・掃除機はこまめに、1m<sup>2</sup> 当たり 20 秒程度の時間をかけて。
- ・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。
- ・電気のかさも掃除をする。
- ・空気の入替え（窓を開ける、換気扇をまわす）。
- ・空気清浄機の活用。



### 布団、枕、クッション、ぬいぐるみ、布製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

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。

天気の良い日は布団を干し、

その後に掃除機をかける（1m<sup>2</sup> 当たり 20 秒程度）。

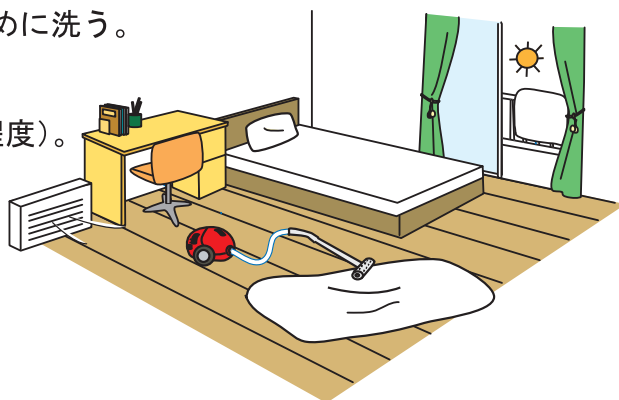
（花粉・梅雨の時期は布団乾燥機でも可）

高密度繊維の防ダニカバーも効果的。

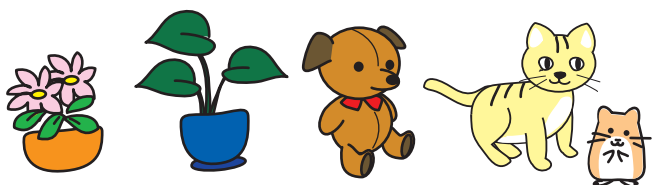
ホコリが出にくい化学繊維製の布団の利用。

マットレスよりもスノコのベッド。

押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のは、その日に発作がなく元気に過ごしているだけでなく、前の外来日からその日までの間、ずっと発作がなく元気に過ごせていたかどうかです。

医師は、お子さま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、ゼーゼー」などの症状がどのくらい経過中に起きているのか、または起きていないのかを知ることで、いまの治療がお子さまにあっているのか、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様子を記録して、お子さまの普段のぜん息の状態を主治医に伝えるための大事な道具です。

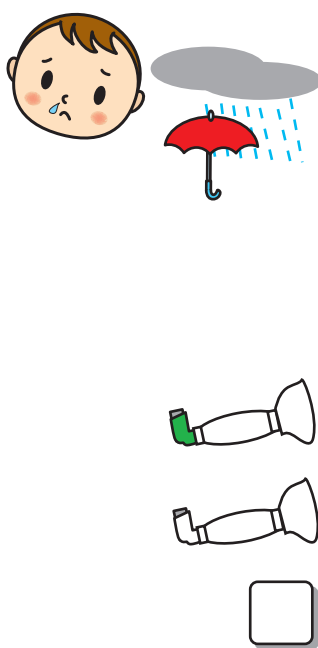
また日誌をつけることでお子さまの発作の前兆や起こしやすい季節、原因を知ることができ、普段の生活で発作を避けるためのいろいろなヒントを与えてくれます。医師と相談しながら早めに薬を使ったり、薬の回数や量を増やしたりなどのセルフケアをして発作を予防していきましょう。

## 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

2月3日（雨）から鼻水が出ていて、夜には咳も始まりました。2月4日（雨）には熱はないけれど、ゼーゼーが聞こえ、発作時の薬を吸入し、貼り薬を使いました。

次の日に症状は治まりましたが、病院に行き、吸入ステロイド薬をしばらく続けることになりました。



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	ほれ	ほれ	ほれ	ほれ	ほれ
ぜいぜい		○					
せき		○					
たん		○					
くしゃみ							
鼻みず	○	○					
鼻づまり							
発熱							
息切れ							
風邪気み							
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		○	○				
薬の名前							
貼り薬							
薬の名前	○	○	○	○	○	○	○
吸入ステロイド薬							
薬の名前				○	○	○	○
薬の名前							
薬の名前		○					
備考							

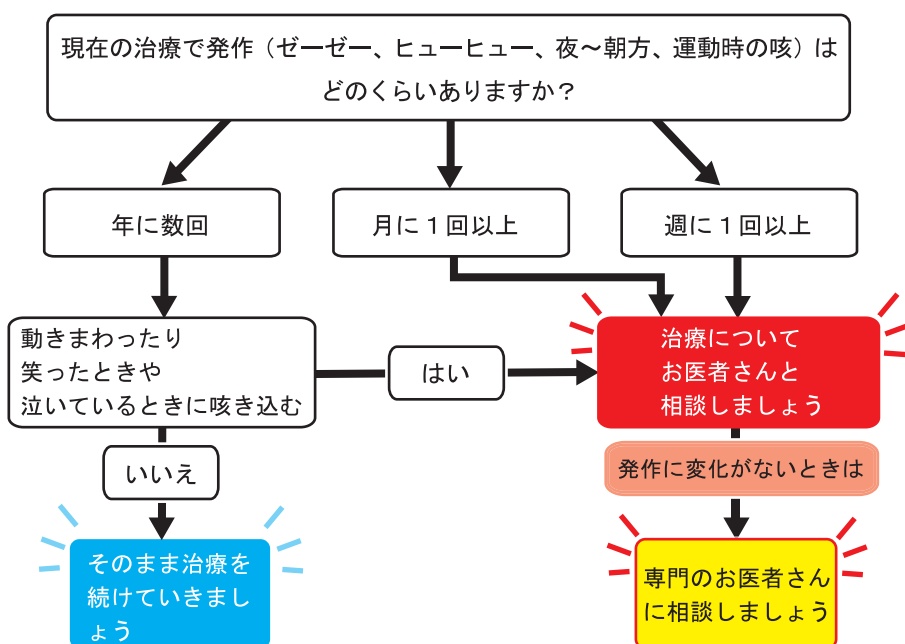
日誌から、原因として天気の悪化が疑われます。風邪はひいていないようです。主治医は家庭での発作止めの使い方を評価して次回以降の対処の仕方にも助言を行えます。








# 発作は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。現在の治療がお子さまに合っているかどうかを下の方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、発作を起こさせう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。



## 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

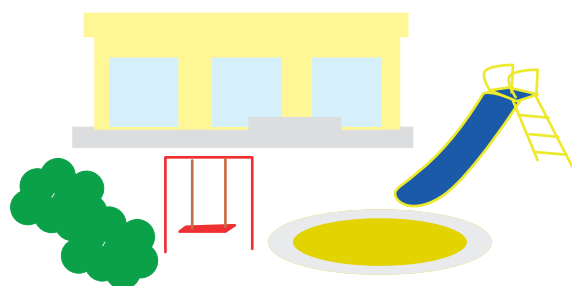
環境は大じょうぶですか？	かぜはひいていませんか？	天気に気をつけましょう
掃除をしてダニやホコリを減らしましょう  毛のある動物は室内でできるだけ飼わないようにしましょう  タバコの煙はよくありません お家の人に協力してもらいましょう  ふとんの上でとんだりはねたりするのはよくありません ホコリを増やすようなことは避けましょう 	 ゴホンゴホン 早めに病院へ行ってかぜを治しましょう 秋にはインフルエンザの予防注射をしましょう 外から帰ったらうがいや手洗いをしてかぜを予防しましょう	 台風が来る前や雨が降る前には、注意しましょう

# 保育所・幼稚園での生活について

保育所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、園の先生がぜん息に詳しいとは限りません。保護者がお子さま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と発作の時の早期発見を目指しましょう。

保育所・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 : 個々の原因物質（ダニ・ホコリ・動物・カビなど）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。
- 日頃の運動や運動会 : 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 : お子さま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 動物園やお泊まり保育、そば打ち、パン作りなど)
- 花火大会  
キャンプファイヤー : 花火などの煙を吸い込まないようにする。



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家庭に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

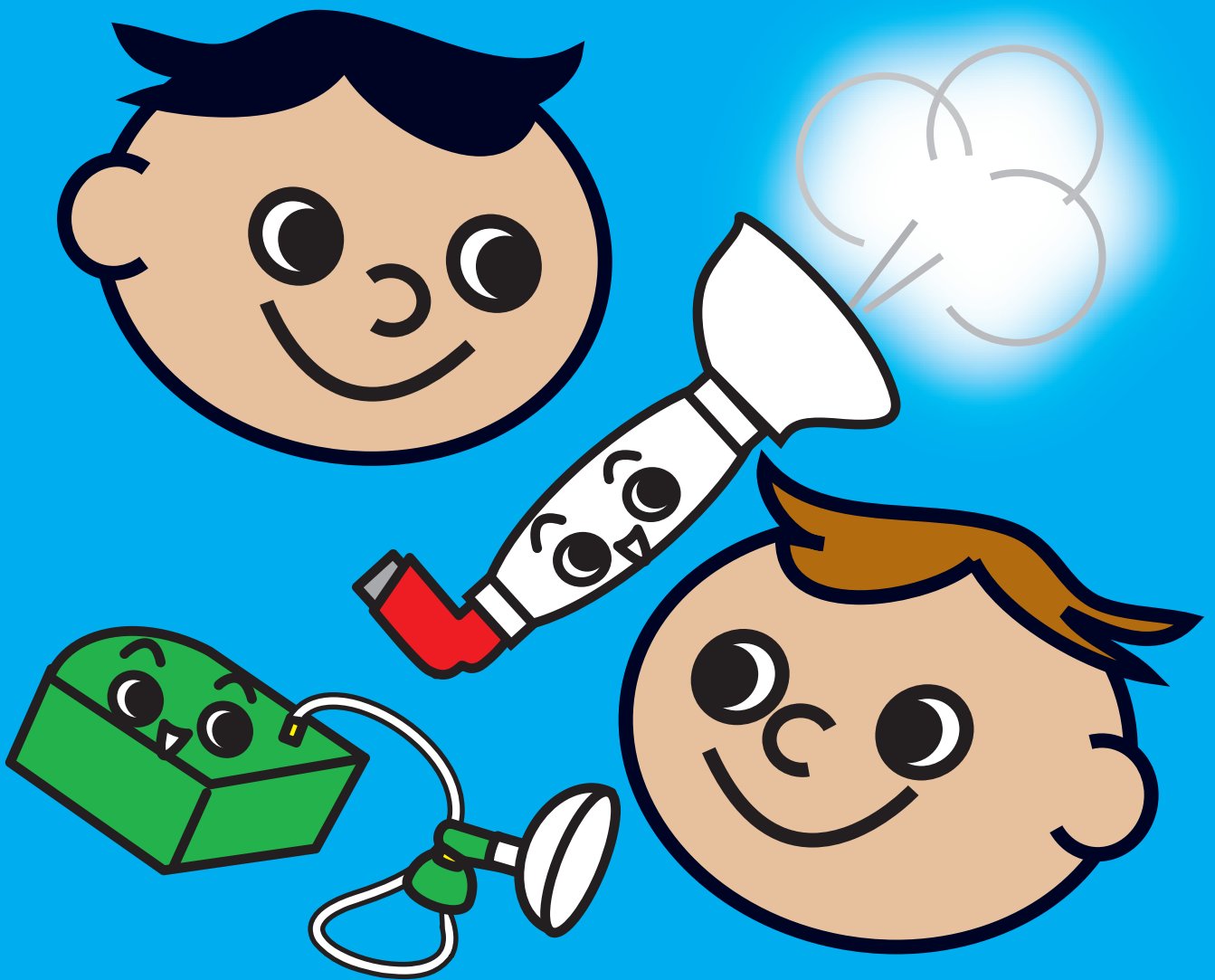
診察券番号

保育園や幼稚園に相談するときに切り取ってお使い下さい

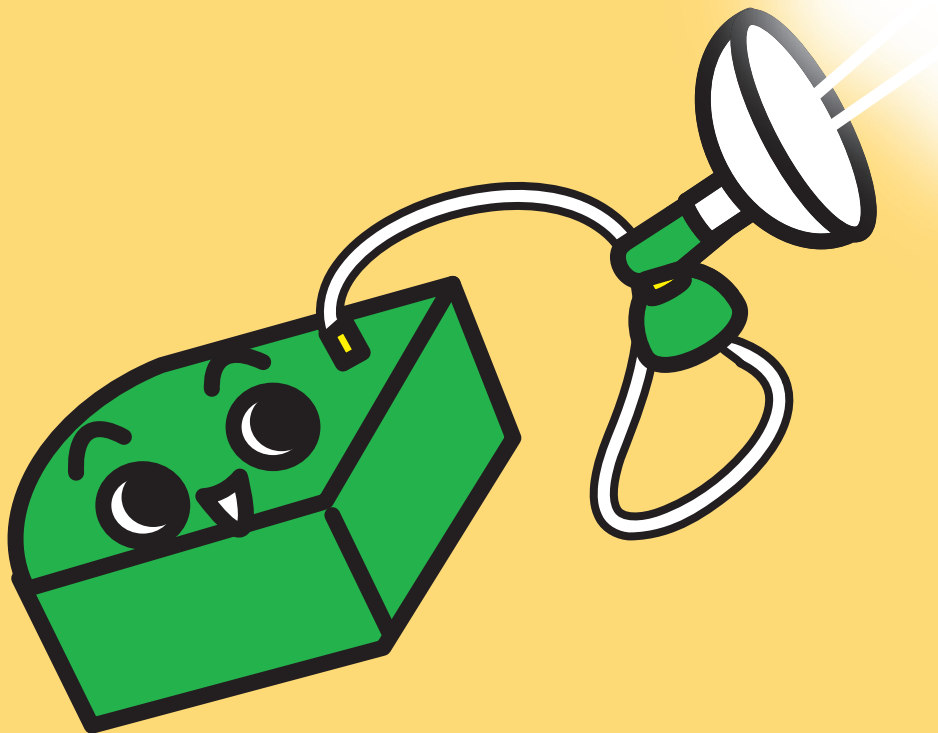
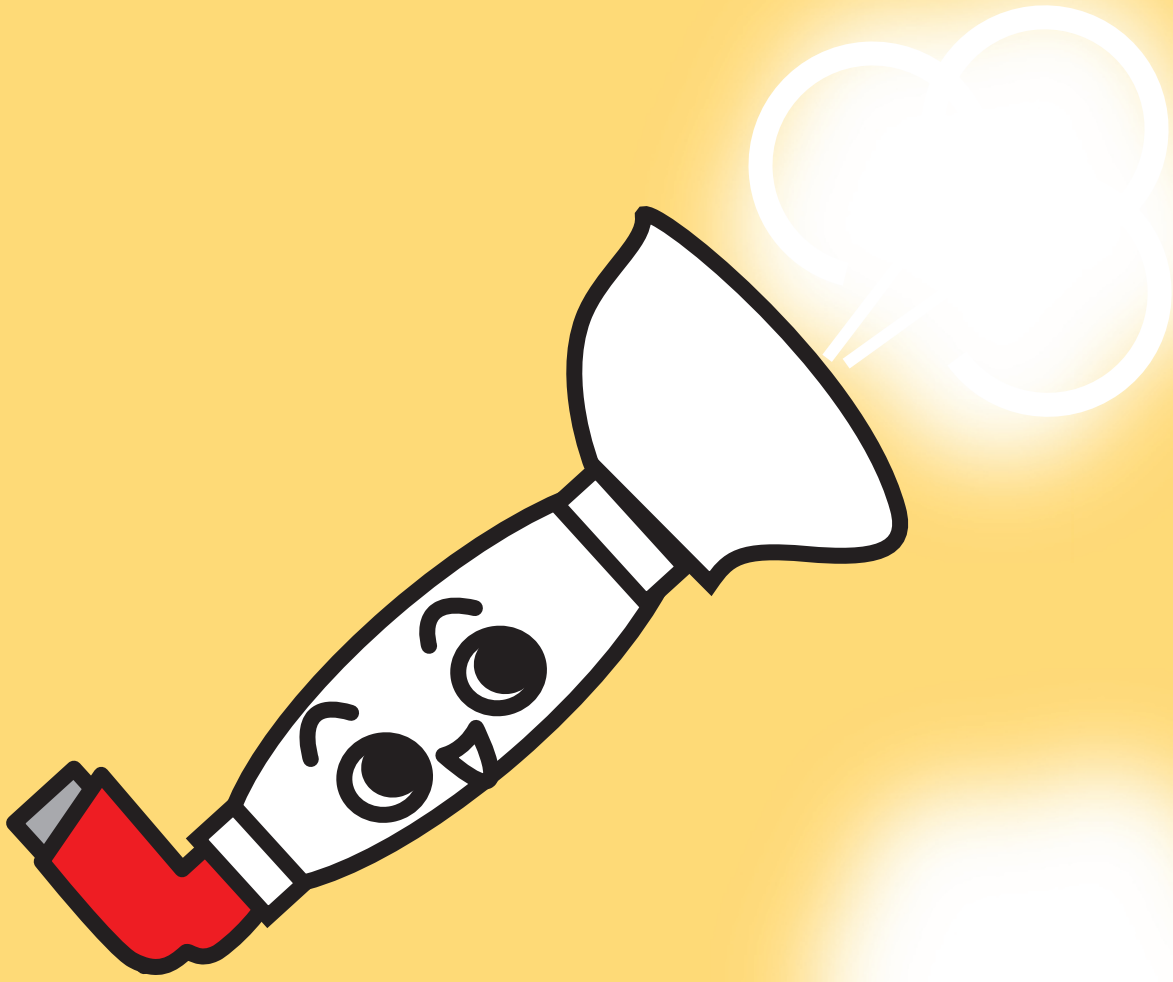




きゅうにゅうしてるかな？  
くろちゃんとしろちゃん



くろちゃんとしろちゃんはぜんそくです



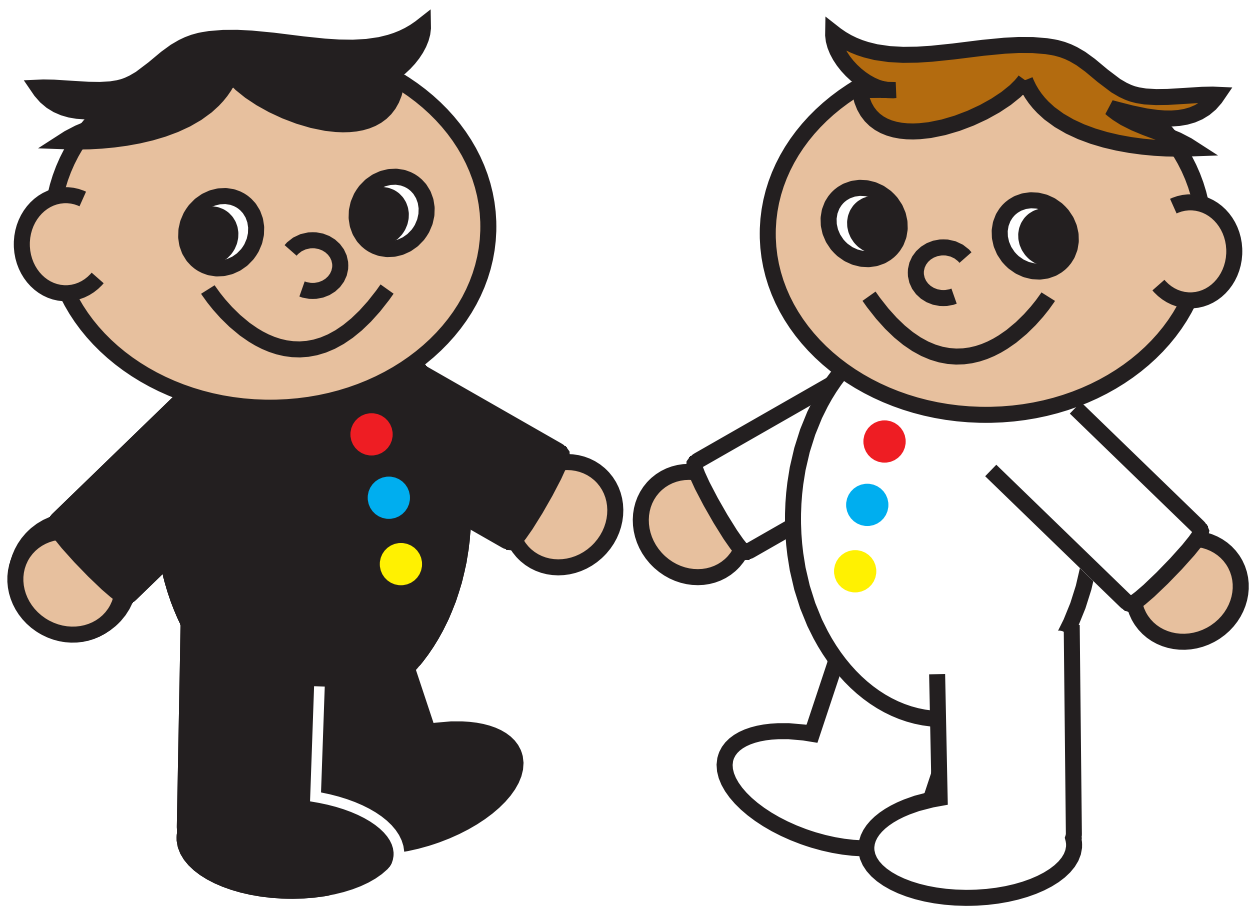
きゅうにゆうくんは、  
ぜいぜい、ひゅーひゅーを、  
なおしてくれるおくすりです。



くろちゃんは、  
きゅ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。

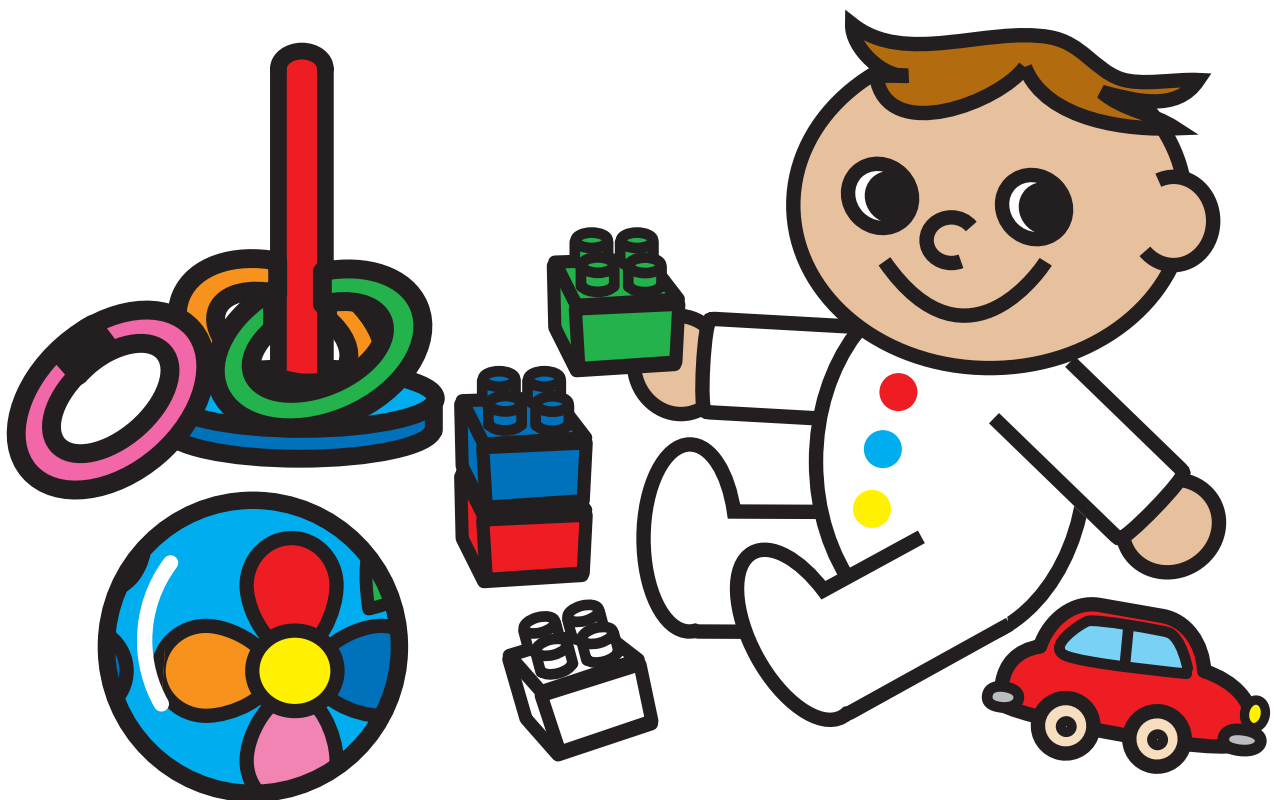
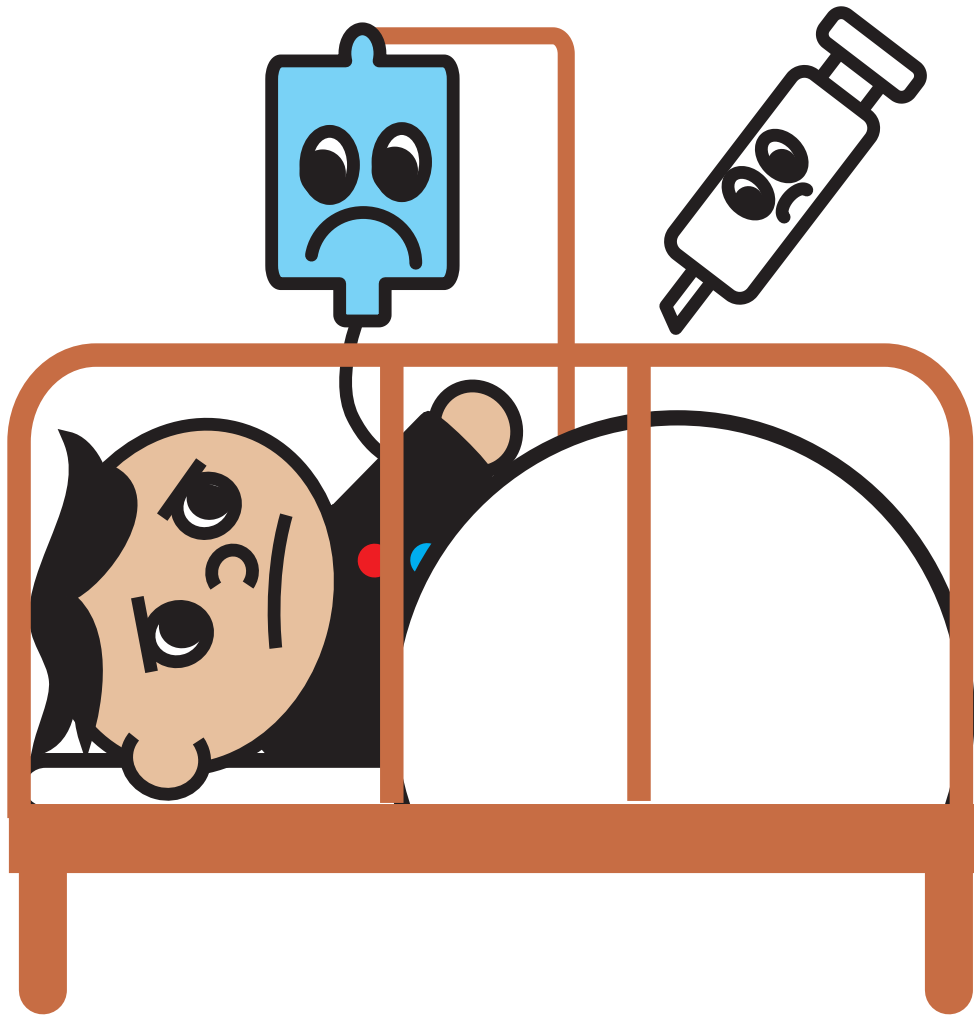


しろちゃんは、  
きゅうにゆうくんがだいすきです。  
「いっしょにあそぼ」と、  
いつもなかよしです。





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事が出来ます。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/>
  
- 公益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 予防事業部 事業課  
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/>  
<http://www.erca.go.jp/athma2/>
  
- 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

- NPO 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>
  
- NPO 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/>
  
- NPO 法人相模原アレルギーの会（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／講演会・相談会／会報  
<http://allergy-net.web.infoseek.co.jp/kanja/index.htm>
  
- NPO 法人アレルギーを考える母の会  
アレルギー疾患に孤立して悩み苦しむどなたにでも、共感と励ましを送り、  
ガイドラインや専門医などの情報提供するピアサポート。  
<http://www.hahanokai.org/>

セルフケアナビぜんそく(乳児・幼児)

平成20年2月 第1版発行

平成23年3月改訂 第2版発行

発 行 厚生労働科学研究

印 刷 株式会社 協和企画

