



セルフケアナビ

# ぜんそく

小児用



[平成23年3月改訂版]

じぶんでできるかな



厚生労働科学研究

## もくじ

	お子さまと一諸にお読み下さい	ぜん息の治療目標 ----- 1
		ぜん息が悪くなるわけと良くする方法 ----- 2-3
		あなたの一 ----- 4-5
		学校での一日 ----- 6-7
		もしも発作が起きたら（自分でできること）--- 8-9
		コントロールできているかな？ ----- 10
	お家の方へ	小児喘息治療のセルフケアの大切さ お家の方への説明 検査の種類 薬の作用と副作用 -- 11-13
		専門医とかかりつけ医の役割分担 ----- 14
		情報ネット ----- 15
		発作の対応（2歳から15歳まで） ----- 16
		環境整備 ----- 17
		喘息日誌とピークフロー ----- 18-19
		喘息日誌（コピーしてお使い下さい） ----- 20

## 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  
松壽くみ子：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

# ぜん息そくの治療目標ちりょう もくひょう

ぜん息そくは、“治なおる”ことをめざせる病びょう気きです。

「また発ほっさ作おが起きたらどうしよう」

「ぜん息そくがあるから、ちょっと苦くるしいけどしょうがない」

「たまに発ほっさ作おがあるだけだから、それほどでもないかな」

などと、思おもっていませんか？

ぜん息そくのことを、あなた自じ身しんがよく知しって

お友ともだちや先生せんせい、家か族ぞくのみんなに協きょうりょく力りょくしてもらいながら

治ちりょう療つづを続つづけていくことで、みんなと同じよおなうな生せい活かつを送おくることができます。

この本ほんをお家うちの人ひとと一いっしょ緒よに読よんでみましよう。

発ほっさ作おが起くきるわけや、薬くすりを毎まい日にち続つづけることの大たい切せつさ、

発ほっさ作おが起おきたときはどうすせつめいればよよいのかを、わわかりやすやすく説せつめい明めいしてあります。

4・5頁いちにちの【あなさんこうたの一日ちりょう】を参しゅうかん考かんに、治ちりょう療りょうのたためめにややるべべきこことを習しゅうかん慣かんにしていいきましよう。

6・7頁がっこうの【学いちにち校さんこうでの一日そく】を参そく考わに、ぜん息そくを悪わるくしないたために学がっこう校こうでの過すごし方かたの工くふう夫ふうを考かんがえてみましよう。

また、ぜん息そくの調ちょう子しが良よいのか悪わるいのかを自じ分ぶんで判はん断だんでききるよようになるこことはセせルるフケけアの第だい一いつ歩ぽです。

あなたにああった治ちりょう療ほうほう方ほう法みを見みつつけていいきましよう。

10頁たしの【コたしントたしロールたしできたしてるかたしな？】で確たしかめたしてくだたしさい。

ぜん息そく治そく療ちりょうの目もく標ひょうは、学がっこう校こう（幼よう稚ち園えん・保ほ育いく園えん）を休やすまやすず

運うん動どうも遊あそびも楽たのししんで、発ほっさ作おを気きにししないで生せい活かつでききるよようになるここです。

ぜん息そくがああっても、何なにもああきらめめるこことはあありまあせん。

目もく標ひょうに向むかかって、よよりよよい治ちりょう療りょうに取とり組くんでいいきましよう。

## 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）。

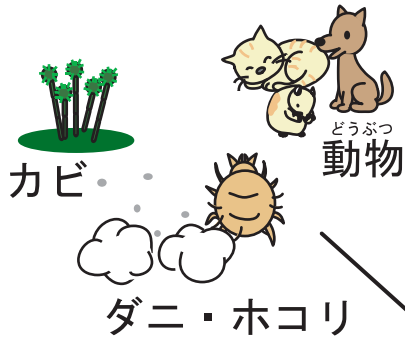
（小児気管支喘息治療・管理ガイドライン 2008 より）



# ぜん息そくが悪くなるわるわ

## ぜん息そくを悪くするわるもの

げんいんぶつしつ  
原因物質 (アレルゲン)



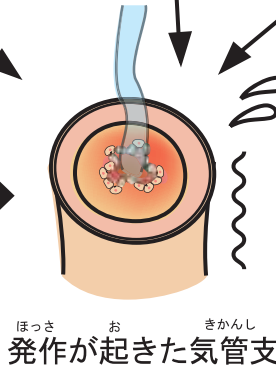
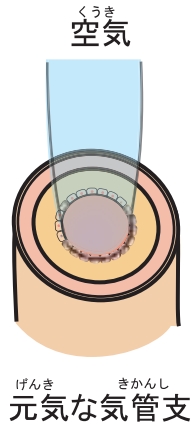
てんき  
天気



きょう  
今日したこと・行



※気管支は空気を肺まで届ける通り道です。いろいろな理由でぜん息発作が起こると気管支がせまくなります。このため空気が通り難くなりいろいろな症状 (コンコン、ゼーゼー、ヒューヒュー) がでてきて、息をするのが苦しくなります。



## ぜん息そくを良くするよには



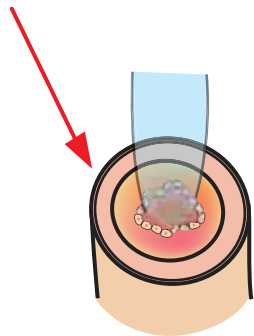
①薬くすり



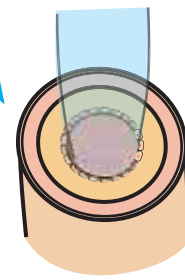
②環境整備かんきょうせいび

ぜん息そくが悪くなったわるときに使うつか薬くすり

毎日使つかってぜん息そくを良くするよ薬くすり



薬くすりで、タンがとれてひろがったきかんし気管支でも、傷きずはまだ残のこっています



傷きずが治なおり、元気なげんき気管支きかんしになって発作ほっさが起きおきにくくなります

# けと、良くする<sup>よ</sup>方法<sup>ほうほう</sup>

## ぜん息<sup>そく</sup>の発作<sup>ほっさ</sup>が起き<sup>お</sup>るわけ

つた<sup>ところ</sup>所<sup>ところ</sup> ダニやホコリ、カビ、動物<sup>どうぶつ</sup>のフケなどが、ぜん息<sup>そく</sup>の発作<sup>ほっさ</sup>を起<sup>お</sup>こすもと（アレルギー）になります。

発作<sup>ほっさ</sup>は雨<sup>あめ</sup>や台風<sup>たいふう</sup>のとき<sup>とき</sup>や秋冬<sup>あきふゆ</sup>の運動<sup>うんどう</sup>の時<sup>とき</sup>に起<sup>お</sup>きやすくなります。

また、布団<sup>ふとん</sup>の上<sup>うえ</sup>でさわいだり、遊び<sup>あそび</sup>に行<sup>い</sup>った友だち<sup>とも</sup>の家<sup>いえ</sup>に動物<sup>どうぶつ</sup>がいたりしても発作<sup>ほっさ</sup>が起<sup>お</sup>きるかもしれませ

こう<sup>こう</sup>した<sup>した</sup>もの<sup>もの</sup>が、発作<sup>ほっさ</sup>が起<sup>お</sup>きやす<sup>やす</sup>く敏感<sup>びんかん</sup>になっ<sup>な</sup>っている空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>の通<sup>とお</sup>り道<sup>みち</sup>（気管<sup>きかん</sup>支<sup>し</sup>）に悪<sup>わる</sup>さをして発作<sup>ほっさ</sup>が起<sup>お</sup>きてしま<sup>しま</sup>うのです。

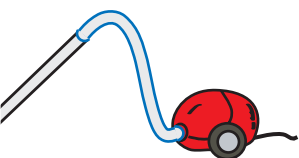


## ぜん息<sup>そく</sup>を良<sup>よ</sup>くする<sup>ほうほう</sup>方法<sup>ほうほう</sup>

- ①ぜん息<sup>そく</sup>を良<sup>よ</sup>くする<sup>くすり</sup>ための薬<sup>くすり</sup>
  - ②体<sup>からだ</sup>を健康<sup>けんこう</sup>にする<sup>うんどう</sup>ための運動<sup>うんどう</sup>
  - ③ぜん息<sup>そく</sup>に悪<sup>わる</sup>いもの<sup>すく</sup>を少<sup>すく</sup>なくし<sup>とお</sup>たり遠<sup>とお</sup>ざけ<sup>かんきょうせいび</sup>たりする環境<sup>かんきょうせいび</sup>整備<sup>かんきょうせいび</sup>
- の3<sup>さん</sup>つが、ぜん息<sup>そく</sup>を良<sup>よ</sup>くする<sup>ほうほう</sup>ための方法<sup>ほうほう</sup>です。

薬<sup>くすり</sup>には、発作<sup>ほっさ</sup>が起<sup>お</sup>きた<sup>くる</sup>時<sup>とき</sup>に苦<sup>くる</sup>しいの<sup>よ</sup>を良<sup>よ</sup>くする<sup>くすり</sup>薬<sup>くすり</sup>と毎日<sup>まいにち</sup>使<sup>つか</sup>ってぜん息<sup>そく</sup>を治<sup>なお</sup>す薬<sup>くすり</sup>の2<sup>ふた</sup>種類<sup>しゅるい</sup>が有<sup>あ</sup>ります。

ぜん息<sup>そく</sup>を治<sup>なお</sup>す<sup>まいにち</sup>ため<sup>つか</sup>には、毎日<sup>まいにち</sup>使<sup>つか</sup>う<sup>くすり</sup>薬<sup>くすり</sup>を忘<sup>わす</sup>れず<sup>きゆうにゆう</sup>にのん<sup>こと</sup>だり、吸<sup>たいせつ</sup>入<sup>たいせつ</sup>したりする<sup>こと</sup>事<sup>こと</sup>がとて<sup>たいせつ</sup>も大<sup>たいせつ</sup>切<sup>たいせつ</sup>です。

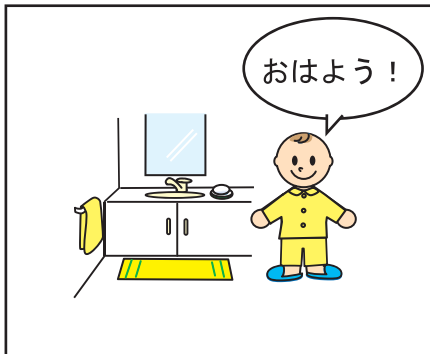




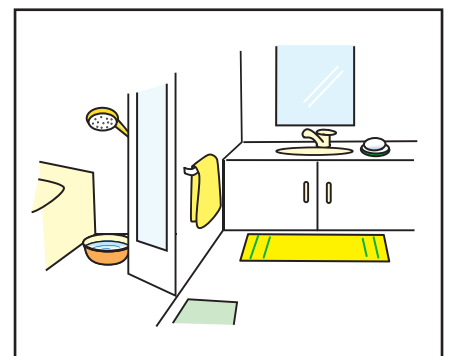
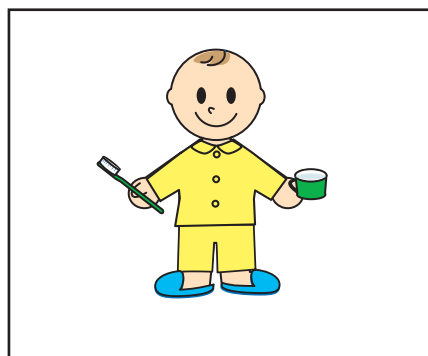
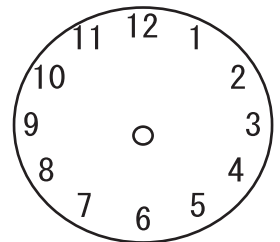
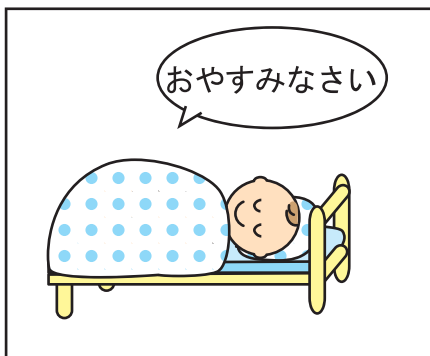
顔を洗ったり、お風呂や、歯みがき、食事は友達と同じだけやらなければいけないことが多くなります。こうした

## 学校にで

- ・ピークフローをはかり  
ぜん息日誌をつける
- ・吸入をする薬を
- ・吸入をしたらくちの中に残ったとるためにうがい

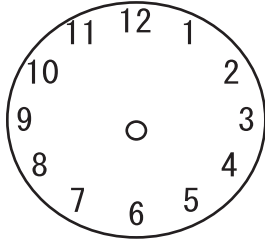


夜中や朝方に  
苦しくて目がさめたり  
よく眠れないときはお父さんやお母さんに話して、  
薬を忘れてないか確かめてみよう



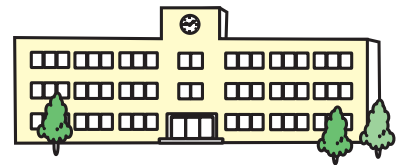
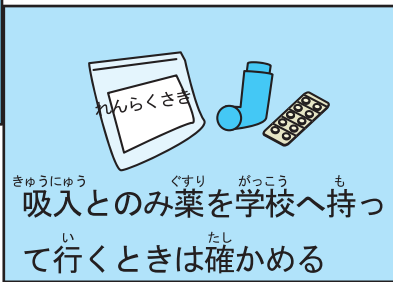
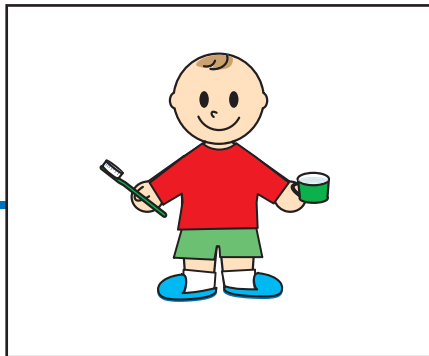
# いちにち の一日

です。あなたは吸入をしたり、薬をのんだりすることや、腹式呼吸の練習をするなど少し  
 ことはまいにちしゅうかん  
 事毎日の習慣にしていければいいですね。



ピークフローや吸入を  
 するのは何時ごろかな？

## かける前



がっこうい  
 学校へ行く

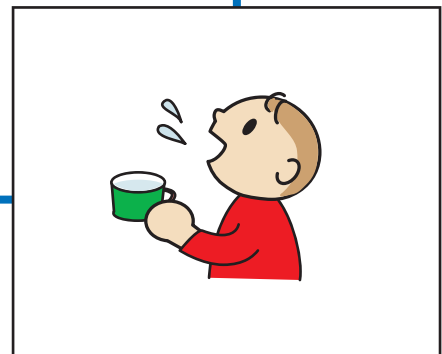
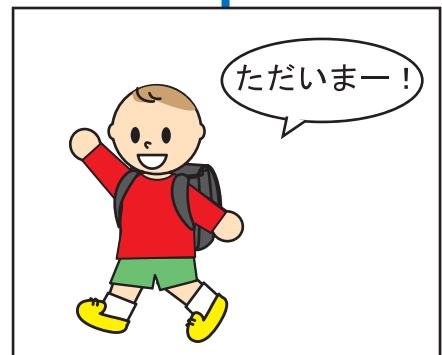
## がっこうかえ 学校から帰って

- ・ピークフローを  
 はか  
 測り  
 ぜん息日誌  
 をつける



- ・吸入をする・薬を  
 のむ

- ・吸入をしたら  
 口の中に残った薬を  
 とるためにうがいをする





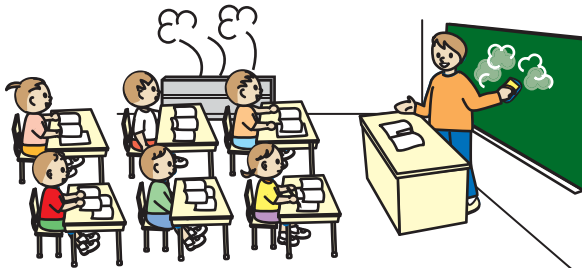
すこ 　 くふう 　 がっこう 　 あんしん  
少しの工夫で学校でも安心

## がっこう 　 そく 　 ほっさ 　 お 学校でぜん息の発作を起こさないために

### ざせき 座席をきめるとき



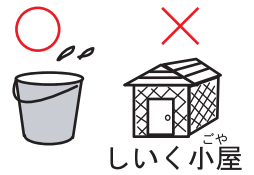
ぼくのざせきは、だんぼうきかぜ  
黒板のチョークの粉がこない所に  
してもらったんだよ。



### そうじ 　 とうぼん そうじ当番



そうじ当番はマスクをして  
ふきそうじをすることに  
したんだ。



### きょうしつ 　 い 　 もの 教室で生き物をかうとき



ウサギやハムスターなどの  
毛のはえた動物はよくない場合があるから  
ぼくのクラスではみんなと相談して  
カメに決めたんだ。



ぐあいが悪くなったら！！  
(発作が起きたら)

すぐにクラスの先生か  
養護の先生などに、  
ぐあいが悪いことを伝える

軽い発作のときは  
吸入をしたり薬をのむ

お水をのんで  
腹式呼吸をする



ゼーゼーしてとても苦しかったら  
病院へ行こう。



発作が起きたときのために  
カバンに薬を入れてるよ





して楽しくすごせるよ！

たいいく うんどうかい えんそく ぶかつどう  
体育・運動会・マラソン・遠足・部活動

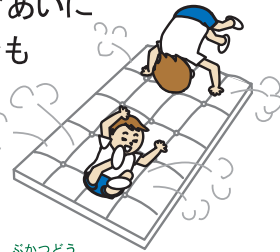


すいえい  
水泳

うんどうゆうはつ そく しんばい  
運動誘発ぜん息の心配が  
すくない運動なんだって。

うんどう  
マット運動など

ホコリのたちやすいマット運動などは  
発作が起こりやすくなり体のぐあいによ  
ってはしないほうがよいときも  
あるんだ。そういうときはほか  
の運動をしたり、ほかのこと  
をしたりするようにしてい  
るんだ。



ぶかつどう  
部活動

ぜん息のぐあいにもよるので  
学校の先生、病院の先生、  
お家の人と相談して決めたんだ。



うんどうかい えんそく  
運動会・マラソン・遠足

じゅんび うんどう  
準備運動をしていると、運動会やマラソンもでき  
るし、遠足にもいけるよ。ぐあいによって、はげ  
しい運動ができないときは見学するだけではなく、  
できる運動をしたり記録係などもできるよ。

うんどう くる  
運動したときに苦しくならないために  
(運動誘発ぜん息)



じゅんびたいそう  
① 準備体操をする



② 秋冬の空気は冷たくかわいているので発作が起こりやすくなる  
んだ。運動する前に吸入したり、薬をのんだりしたほうがよい  
ときもあるよ

③ 運動するといつでも調子が悪くなる人は、病院の先生に相談してね

うんどう くる  
運動していて苦しくなったら

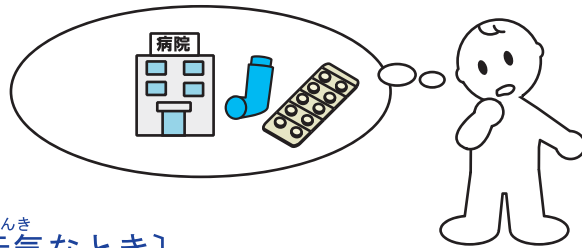


せんせい つた すこし やす みず ふくしきこきゅう  
先生に伝えて、少し休む お水をのむ 腹式呼吸をする  
とても苦しかったら吸入をして病院へ行こう

# まず自分のからだのことを知ろう！

【元気なとき】の自分と、【ぜん息のとき】の自分と、どこがちがうかな？  
下の表を見て、くらべてみよう。

【ぜん息のとき】のようだったら発作が起きているかもしれません。自分のからだのことで早めに薬を吸入したり、のんだり、病院に行ったりすることができます。



## 【元気なとき】

● 楽に息ができる	● 夜よく眠れる	● よく食べられる	● 楽に歩ける

## 【ぜん息のとき】

軽い発作

重い発作

<p>● 胸がゼーゼー ヒューヒューと、音がする セキが出る、少し苦しい</p> <p>● 息苦しくて横になったり立っていたりできなくなる</p>	<p>● ときどき夜中や朝方に、目がさめる</p> <p>● 息苦しくて眠れない</p>	<p>● 少ししか食べられない</p> <p>● 食べることができない</p>	<p>● 歩くと苦しくなる</p> <p>● 苦しくて歩けない</p>
<p>コンコン</p> <p>ゼーゼー ヒューヒュー</p>			

# (自分でできること)

## 発作が起きたらすること

学校では クラスの先生や養護の先生に苦しいことを伝えます。

家では お家の人に苦しいことを伝えます。

そのほかの所では そばにいるだれかに苦しいことを伝えましょう。

1 お水をのむ



2 タンを出す

3 楽なしせいになる



4 腹式呼吸をする (ねる前に練習しておこうね)

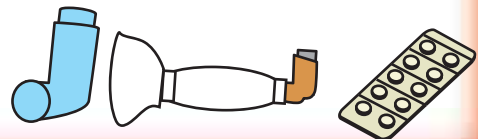
息でお腹を  
ふくらませるように  
ゆっくりとすって



お腹を  
へこませるように  
息をゆっくりとはく



5 吸入をする・薬を飲む



それでも苦しい時はすぐに病院へ行きましょう。

ふだんから、発作が起きたらどうしたらいいかを練習していると、安心できます。



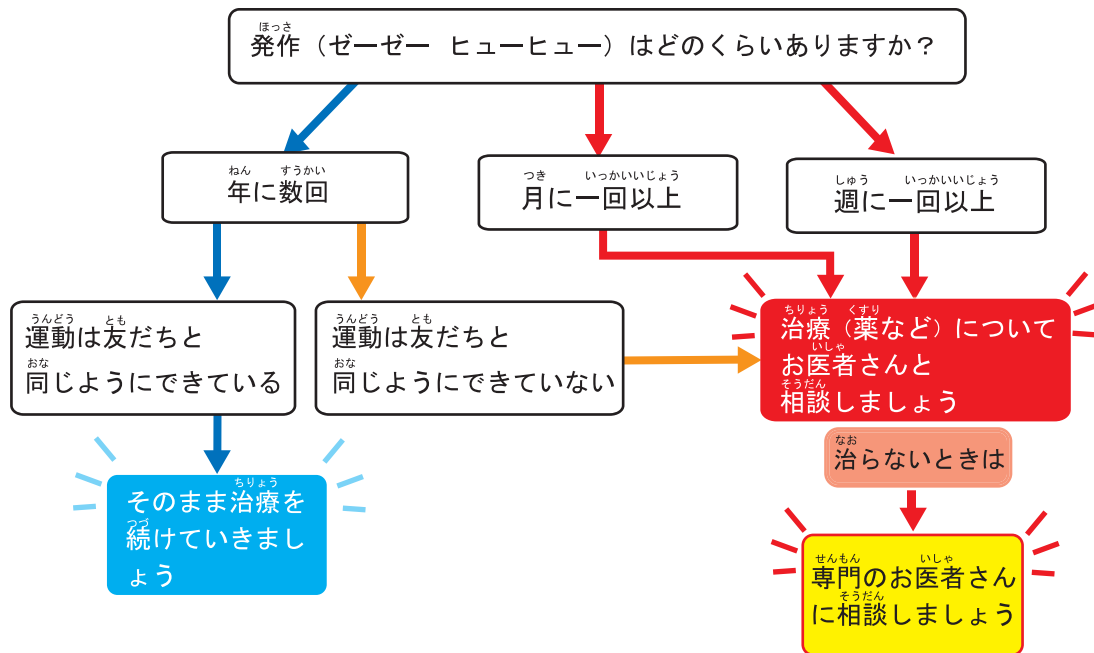
# コントロールできているかな？

今のぜん息の治療が自分にあっているかどうかを下の表で確かめてください。

また、環境・ウイルスによる風邪・天気の変化（台風など）、ぜん息を悪くするものをチェックして気をつけましょう。

青の線だったら今の治療を続けていきましょう

赤の線やオレンジの線だったらお医者さんに相談してください



ぜん息を悪くするものをチェックしましょう

環境は大じょうぶですか？

そうじをしましょう



毛のある動物は室内でかわないようにしましょう



タバコの煙はよくありません  
おうちの人に協力してもらいましょう



ふとんの上でとんだりねたりして遊ぶのはやめましょう



風邪はひいていませんか？



ゴホンゴホン

早めに病院へ行って風邪を治しましょう

外から帰ったらうがいや手洗いをして予防しましょう

秋にはインフルエンザの予防注射をしましょう

天気に気をつけましょう



台風や雨がふる前には、ぜん息が悪くなることもあるのでそなえておきましょう

## 小児喘息治療におけるセルフケアの大切さ

小学校にあがるまでは、お父さまお母さまが治療の主な担い手です。しかし小学校以降は、本人がセルフケアを体得して、喘息を受け止め自分の力でコントロールしていけるようになることが大切です。本人に治療を任せると、薬の飲み忘れ、吸入し忘れが起きやすいので、つつい手や口を出したくなりますが、それではいつまで経っても、本人のセルフケア能力を高めることができません。やがて思春期がやってくると、もうお父さまお母さまの言うことも聞いてくれなくなり、結果として怠薬して、症状の悪化を招くことになりかねません。

小学校にあがる頃になったら、セルフケアの知識と方法を本人に伝え、自分で考え、自分でやってみる機会を作り、練習するようにします。少し失敗はあるかもしれませんが、はじめは手伝いながら自立できるように応援してあげてください。

お子さまのセルフケアの資料のひとつとして、この本をお使いいただければと思います。

## お家の方への説明

### ぜん息が悪くなるわけと良くする方法 (p2-p3)

喘息の薬には、2種類あります。一つは発作が起きた時に、発作を止めるための薬(リリーバー)と、もう一つは日頃から発作を起こさないようにする薬(コントローラー)です。

風邪の時のように“症状のあるときだけ飲む”ことに慣れていると、一見健康に見える発作のないときに薬(コントローラー)を吸入させたり飲ませたりすることには抵抗があるかもしれません。でも発作が起きていなくても気管の炎症はなかなか治りませんので、長期的にコントローラーを使うようにします。

お子さま本人にもこの図を使って「元気なときにも吸入をする必要」についてお話しをしてあげてください。発作の時に苦しい思いを経験しているのです、その年齢なりの理解をすることは難しくありません。

また、少し大きなお子さまには、自分が吸入したり飲んでる薬について、どちらに効く薬であるか、何回までしか使ってはいけない薬かなどや、発作が起きる理由、薬のほかにもすること(環境整備、運動など)を日頃から話し合っておくとよいでしょう。

### あなたの一日 (p4-p5)

苦しい思いをしないために毎日することをこのページにまとめました。お子さまにとって、具体的に「どうすればよいのか? 何をすればよいのか?」が実際に分かるようになっています。毎日、この絵の通りにすることによって発作の回数が減っていき、発作のときの苦しさも減っていくと思います。しかし、すぐにその効果が出てくる方ばかりではありません。日々お忙しく過している中で“しなければならないこと”が増えることはお子さまにも保護者にも負担になります。お子さまが“自分のすること”を納得出来ると日々続けていきやすいものです。話し合っ時計に時間を書き込むことで本人の「頑張ろう」という気持ちを応援します。喘息日誌にシールを貼る(シール表を自分で作っても効果的です)なども、頑張る励みになります。

### 学校での一日 (p6-p7)

現在、学校におけるアレルギー疾患の対応には文部科学省により学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）が運用されています。保護者や主治医が、お子さまの学校におけるアレルギー対応が必要と考えられたときはこの指導表を学校に提出することになります。

指導表にはお子さまの治療状況や重症度や学校における対応の必要性が記載されますが、詳細は養護教諭や担任教諭との面談の中で打ち合わせが行われるべきです。

校外教育や遠足では、普段より発作が誘発されやすい傾向があります。事前に主治医に相談して、普段より内服を増やしたり、発作止めの内服や吸入薬を処方してもらったりしましょう。また現地の医療状況を把握しておくことも重要です。

### もしも発作が起きたら (自分でできること) (p8-p9)

一度、呼吸困難を経験したお子さまは、次の発作がとても心配になります。発作のときに、必ずしもおうちの方がそばにいるとは限りませんし、まわりの大人は喘息のことに詳しくはありません。そこで発作の時に自分で“どうすれば楽になれるか”を知っていると安心です。

発作のときに、黙って水を飲ませたり、吸入をさせたりするのではなく「お水飲もうね、タンが出やすくなるよ」「枕を抱いた姿勢が楽かな?」「おなかで息をしてみようね、はい、吸ってー、吐いてー」「吸入をしようね、楽になれるよ」などと、発作の時にすべきことを保護者が声を出しながら応援してあげてください。してもらっただけではなく、一緒に頑張っているという実感を持つことは大切です。お子さまの発作によってはすぐに薬を吸入した方がよい場合もありますので、対処の順番については医師とよく相談してください。

### コントロールできているかな? (p10)

喘息の発作が一度起きると、しばらくはいろいろな刺激によって発作が起きやすくなります。その刺激には、ダニ、ホコリ、動物の毛や唾液、タバコや花火お線香の煙、排気ガス、スギ花粉、食べ物やかぜなど、人によってさまざまです。中でもダニやホコリなどの環境要因を排除（掃除機や拭き掃除、空気清浄機）などによって排除する『環境整備』が大切で、薬以外に体調を良くすることができる要素でもあります。

喘息の発作が出る回数、運動誘発喘息の様子と環境の状態などの組み合わせによって、喘息の症状がコントロールされているかどうかを自分で判断できるように作られています。喘息の治療は適切に行われていれば、発作が全くない状況が続きます。主治医が目指す気管支喘息の治療のゴールは、喘息でない子供たちと全く同じ生活を送ることが出来、発作（咳だけなどの弱い症状も含めて）が全く見られない状態です。朝方の弱い咳など多少の症状だと我慢したり、主治医にその状況を伝えなかったりすると、主治医は自分の治療が十分であると治療効果を過大評価してしまい、お子さまに適切な治療が行われにくくなる傾向があります。その結果、弱くても発作を繰り返すことになり、お子さまは苦しいばかりでなく、将来的に喘息が治りにくくなる場合もあります。

そうならないためにも、後述する喘息日誌を日々つけ、お子さまの喘息のコントロール状況を正確に主治医に伝えられるようにしましょう。また自分で喘息の悪化因子を見つけ、それに対して日々管理できていくことで発作を起こしにくくなります。

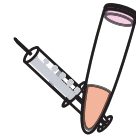
もし治療や原因の回避にも関わらず、症状の改善が乏しい場合は、小児アレルギー専門の医師に相談することも考えましょう。

喘息は治る病気ですが、経過は長く、また適切な治療を行わないと治るものも治らない場合があるので、注意が必要です。

## 検査の種類

### 血液検査（採血）

- 1) 血液中のアレルギー反応を引き起こすIgE抗体を測ります。このIgE抗体が多い人はアレルギー症状を起こしやすいと考えられます。ダニ、ホコリなど個別の原因物質に体するIgE抗体を調べることが出来、アレルギーの原因を推定します。
- 2) 白血球の一種で、アレルギー反応を起こす好酸球数もみます。アレルギー症状を悪化させる悪玉細胞と考えられてきましたが、実際のところはまだよくわかっていません。IgEと同じようにこの細胞の数が多いとアレルギー素因が高いと考えます。



### 呼吸機能検査

喘息の診断と気管支の状態をみるのに用います。スパイロメーターと呼ばれる機械を使い、1秒率、 $\% \dot{V}_{25}$ 、フローボリュームカーブなどいくつかの指標で総合して判定します。

小学生以上のお子さまに行うことが出来るようになります。



### 皮膚プリックテスト

皮膚にアレルゲン試薬をごく少量たらし、プリック針と呼ばれる特殊な針で軽く皮膚を圧した後、15分後に判定します。そのアレルゲンに対するIgE抗体を持っていると皮膚が赤くふくれるので陽性と判定します。敏感な検査としてアレルギーの早期診断に有用です。ただし、痛みを少なくした針とはいえ、針を数カ所圧してする検査なので、多少痛みを伴います。



## 薬の作用と副作用

### 薬を使うときの注意点

喘息の薬には2種類（発作止めと長期管理薬）があります。主治医の先生の指示通り、長期管理薬を継続的に使用し、症状が現れたときに発作止めの薬を上手に使いましょう。決して保護者独自の判断で薬を始めたり止めたりすることはしないようにしましょう。治療方針が疑問だったり不安だったりしたら、遠慮なく主治医に相談しましょう。

### 気管支喘息の薬の種類

#### 【発作止め薬（リリーバー）】

発作で狭くなった気管支を広げて、空気を通りやすく、またタンを出しやすくします。

発作止めは現れた発作を抑えて苦しい状態を和らげることが出来ますが、喘息の病態の本体である気管支の炎症を抑えることは出来ません。

喘息の治療の目的は、この発作止め薬をいかに使わないで日々の生活を送ることです。

**【長期管理薬（コントローラー）】**

発作によって傷付いた気管支の炎症をゆっくりと治していきます。

発作を抑える目的ではないので、日々忘れずに内服や吸入をしていくことが非常に重要です。

発作を抑える目的ではないので、発作のときに普段より多く飲んだり吸入したりしても効果は期待できません。主なコントローラーは小児も吸入ステロイドになってきています。

**薬の副作用**

喘息の薬を含めて、薬は効果と副作用が隣り合わせの関係にあります。喘息の薬は医師の指示通り使用していれば、まず重篤な副作用に悩まされることは少ないと考えられます。

しかし“いつもと違う様子”があったら主治医に伝えましょう。ステロイド吸入は、上手く吸入しても薬が口の中に多く残るので放っておくと口内炎ができることがあります。吸入後はうがいをして予防しましょう。またテオフィリンは、かつては非常に多く処方されましたが、けいれんを起こしたことがあったり副作用の懸念などから、2歳未満のお子さまには通常処方されません。

**専門医とかかりつけ医の役割分担**

遠くても専門医で検査をして喘息の重症度をはっきりさせ、治療薬と発作止めなどの薬を決め、入院が必要な場合は入院ができるような病院があると良いでしょう。また、近くのかかりつけ医では定期受診をし、決まった薬を出してもらい、風邪をひいたとき、軽い発作の時にかかることが出来るようにすると良いでしょう。これは病診連携とあって施設によって医療の役割分担が積極的に進められています。尚、標榜されているアレルギー科というのは「アレルギーの患者さんも診ます」ということで必ずしも「アレルギーの専門医」がこの施設にいることは示しているわけではありません。喘息の専門医は、日本アレルギー学会のHPから探すことができます。



## 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ことができます。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/>

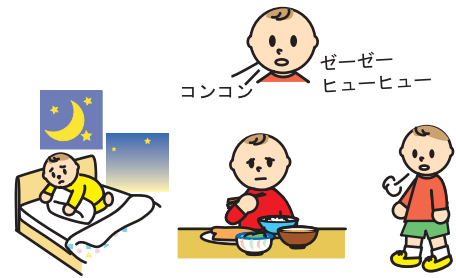
### 患者会・患者支援団体

- 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 法人環境汚染等から呼吸器病患者を守る会（エパレク）  
成人／喘息・COPD／熟練患者による初心者患者への学習支援／環境による呼吸器病患者支援活動  
理事長副理事長が医師／「How To Study ぜんそく」  
<http://eparec.com/>
- 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/>

# 発作の対応 (2歳から15歳まで)

## 発作かな・・・と思ったら

- ・セキが出る (特に朝方に多い)
- ・ゼーゼー ヒューヒューと音がする
- ・夜中や朝方に苦しくて目がさめる
- ・食欲がない
- ・歩くと苦しい



などの症状があったら、そばにいる人は

あわてずに、様子をよく見て発作の重さを判断して適切な対応をします

## 発作の対応は？



### 家でできることは？

- ・ $\beta_2$  刺激薬を吸入する、発作止めの内服薬を服用し、様子を見ます



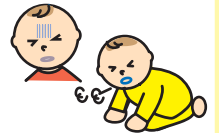
### どのような時に病院へ行ったほうがよいのでしょうか？

- ・いつものように手当をしてもよくなる時
- ・いつもの様子と違って苦しそうな時
- ・明らかにゼーゼー、ヒューヒューが聞こえる時、夜だったら眠れない時



### どんな時に救急車を呼んでよいのでしょうか？

- ・ぐったりしている、意識がないもしくは苦しくて逆にパニックになって興奮している
- ・唇が紫色になる
- ・強い呼吸困難がある(横になれない、会話が出来ない程辛いなど)



## そばにいる人ができること

- 1、飲み水を持ってきてあげる
  - 2、楽な姿勢をとれるように場所を、探してあげる、作ってあげる
  - 3、手のひらをちょっと丸めて、タンが出やすいように、背中を下から上にたたく
  - 4、薬を飲みやすいように手伝う
- 但し発作の程度が強い時は速やかに病院へ連れていきましょう



## 病院では

- ・発作で病院にかかったり、救急にかかるときには  
それまでに飲んだ薬・飲んだ量・飲んだ時間・熱などをメモしておきましょう
- ・発作の程度、進行具合はひとりひとり違います  
そばにいる方が発作の状況を記録に残して医師と話し合い、  
お子さまの症状の進行具合と治療、病院に行く時期、救急車を呼ぶ場合を  
確かめておきましょう



# 環境整備

## ダニやホコリをへらす工夫

喘息を悪くするものにはダニやホコリが強く関わっていることが多いです。

1日1回は掃除機をかけましょう。床面積1㎡当り20秒が推められます。

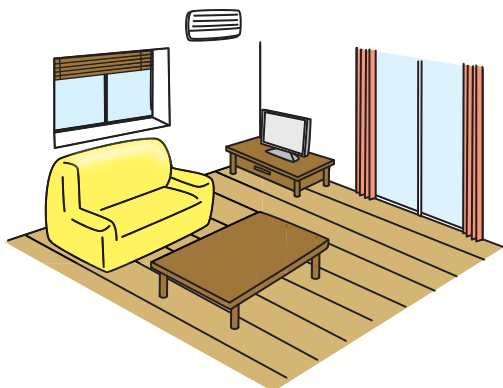
掃除をすると一時的に部屋の中にホコリが舞います。

お子さまが居ない時に掃除したり

掃除機の排気口の向きにも注意しましょう。



### リビング



### 効果的なダニ・カビ・ホコリ対策

- ・じゅうたんや畳よりもフローリング
- ・ソファは布張りではなく、革や合成皮革にしましょう
- ・ぬいぐるみ、カーテンは洗い、ブラインドはふく
- ・エアコンはフィルターの掃除をこまめにしましょう
- ・家具は隙間を空けて、上に物を置かない
- ・掃除は電気のかさも忘れずに
- ・空気の入替え（窓を開ける、換気扇を回す）

できれば家の中に置いたり、飼ったりしない方がよいもの

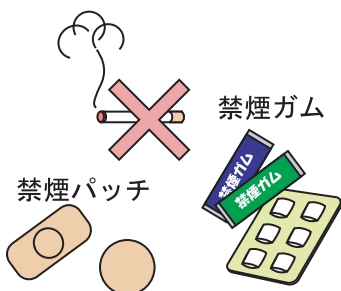


### 寝室



布団の中には綿ぼこりやダニの死がいやフンが  
たくさんありぜん息の原因となります

- ・天気の良い日は布団を干して掃除機をかけましょう（花粉・梅雨の頃は布団乾燥機でも構いません）
- ・高密度繊維の防ダニカバーの利用も効果的です（布団に掃除機をかけなくても大丈夫）
- ・ホコリが出にくい化繊の布団の利用
- ・マットレスよりもスノコのベッド
- ・空気清浄機の活用
- ・押し入れはスノコを使って換気の工夫



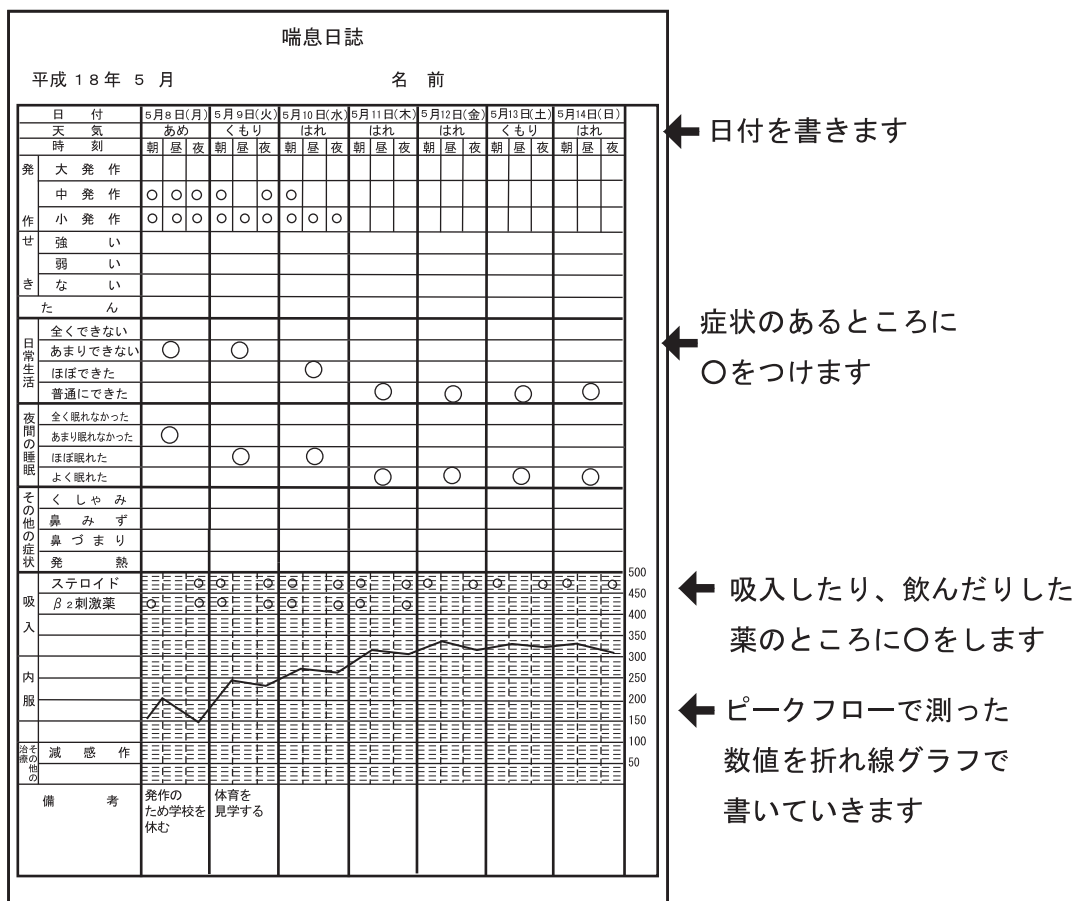
タバコはぜん息によくありません  
お家の方はできるだけ協力しましょう

- ・喫煙は屋外で
- ・禁煙パッチ・禁煙ガムの利用

## 喘息日誌でわかること

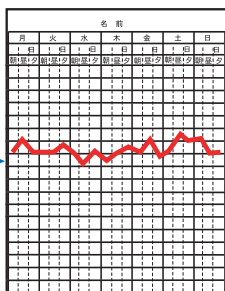
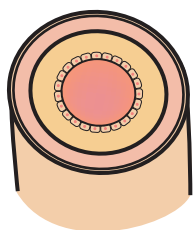
主治医がぜん息の経過を追うとき、知りたいことはお子さまのおうちでの喘息の様子です。外来日にお子さまが来て聴診してわかることは、そのときの調子が良いことだけです。保護者におうちでの様子を聞いても、経過が長いと残念ながらあてにならないことが多いです。このため喘息日誌はお子さまの治療に非常に重要なのです。日誌はつけてみないとわからない日常の変化や、悪化因子などが見えてきます。主治医はその情報をもとに治療の増減を決定していきます。特に初期の喘息発作で現れやすい咳の記録は重要です。咳の強弱、多少にかかわらず詳細に記録していくとよいでしょう。

### 喘息日誌の見本

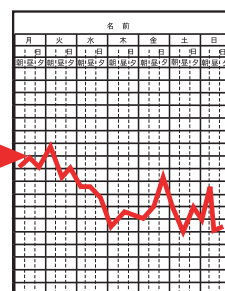
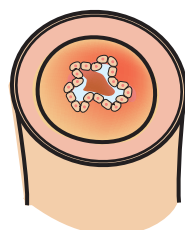


発作もなく、息も苦しくないときも、グラフが上がったり下がったりしている場合は喘息の症状が悪くなっていることがあります。早めに医療機関に行きましょう。

健康な気管支



発作時の気管支



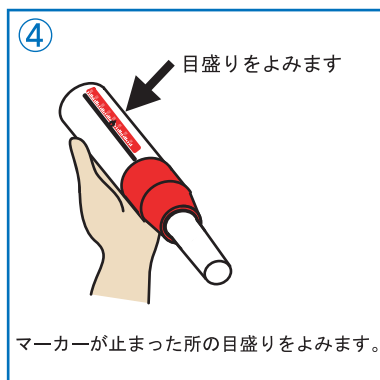
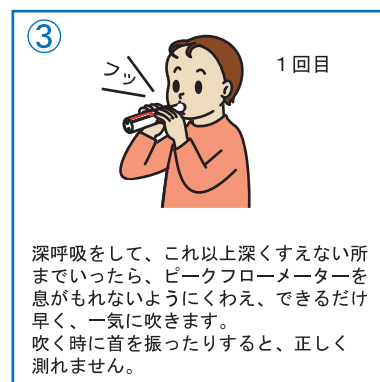
# ピークフロー

## ピークフローでわかること

ピークフローは簡易的にお子さまの呼吸機能を測定し、数値で喘息の調子の善し悪しを評価することができます。毎日吹いて計測することで、見た目には判りにくい喘息の調子の変化がわかり、早期発見早期治療につながります。ピークフローの低下は喘息の発作の悪化と関係があるので、数値を参考に喘息の悪化の程度も推測することもできます。

またピークフローが安定していれば、喘息の経過も良好であることがわかり、治療ステップを下げていくきっかけにもなります。

## ピークフローメーターの使い方



ピークフローの数値は年齢や個人差でも違います。本人の元気なときの数値を元にして、症状の程度を判断するものです。お子さまは高い数値を出そうと、声を出したり、ピークフローを振ったりするかもしれません。高い数値を出すことが目的ではないということを、お話してください。

元気なときのピークフローの数値を基準にして主治医から悪化時の対応の指示が出ます。

## いろいろなピークフローメーター



# 喘息日誌

平成 年 月

名 前

日 付		日( )			日( )			日( )			日( )			日( )			日( )		
天 気																			
時 刻		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
発 作	大 発 作																		
	中 発 作																		
	小 発 作																		
せ き	強 い																		
	弱 い																		
	な い																		
た ん																			
日 常 生 活	全くできない																		
	あまりできない																		
	ほぼできた																		
	普通にできた																		
夜 間 の 睡 眠	全く眠れなかった																		
	あまり眠れなかった																		
	ほぼ眠れた																		
	よく眠れた																		
そ の 他 の 症 状	く し や み																		
	鼻 み ず																		
	鼻 づ ま り																		
	発 熱																		
吸 入	ステロイド																		
	β <sub>2</sub> 刺激薬																		
内 服																			
治 療 の 他 の	減 感 作																		
備 考																			

500  
450  
400  
350  
300  
250  
200  
150  
100  
50

**セルフケアナビぜんそく小児用**

平成18年9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

