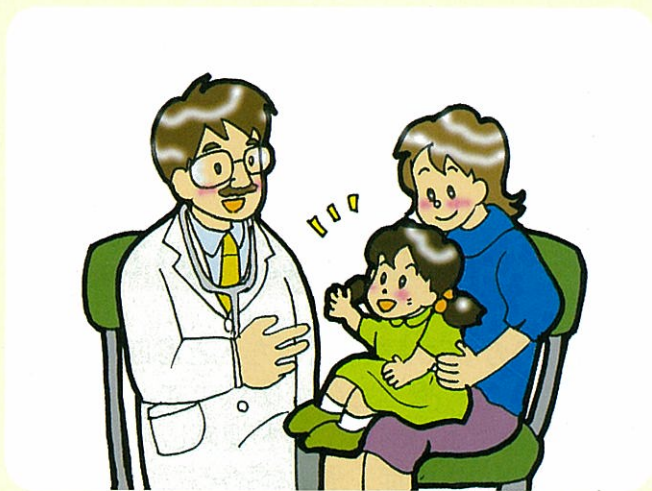


き かん し ぜん そく  
子どもの気管支喘息  
～上手につきあいましょう～



鳥取県健康対策協議会  
アレルギー性疾患対策専門委員会

# 1 気管支喘息ってなあに？

気道の慢性炎症性疾患であり、気管支が狭くなって、呼吸をする際に、「ぜいぜい、ヒューヒュー」という喘鳴ぜんめいや咳、呼気性の呼吸困難などの発作を繰り返す病気です。

気管支喘息は、体質的な問題と環境的な問題が絡み合って発症します。これらの要因や病状は個々一人一人違います。

喘息の予防は、発症そのものを防ぐことと、喘息の増悪を防止することです。



## 2 気管支喘息の治療について

気管支喘息かどうか、医療機関できちんと診断を受けましょう。似ている症状でも、全く違うものがあります。

まず、慢性炎症性疾患であることを理解しましょう。

基本的治療として、「炎症」をしずめるための、継続的な治療が必要です。患者自身（保護者）がそのことを、よく理解して、積極的に治療に参加しましょう。

### 治療の3本柱は〇〇〇

- ① 症状を悪化させる原因・要因の除去
- ② 薬物管理（内服薬・吸入薬）
- ③ 風邪をひかないような丈夫な体づくり

## (1) 症状を悪化させる原因・要因にはどんなものがあるの？

気管支喘息を悪化させる原因・要因は人によって違うので、一人一人について十分確認することが必要です。避けることが可能な要因については除去を指導されることもあります。皮膚テストや血液検査の結果だけでその原因・要因を断定することは適切ではありません。きちんと医師のもとで判断してもらいましょう。

気管支喘息の症状を悪化させる主な原因・要因には、次のようなことがあります。薬によるコントロールとともに、発病の原因となった物質などを回避することが重要で、これを二次予防といいます。

- 体質的な問題**： アレルギー素因と遺伝、気道過敏性（わずかな刺激で気管支が収縮しやすくなる状態）
- 環境的な問題**： 室内塵（ダニ、埃等）、動物由来のアレルゲン、花粉、かび、昆虫類（ガ、ユスリカ等）、食物アレルギー、たばこの煙、過激な運動、冷気、薬物等

\*アレルゲン（アレルギーの原因）



## (2) 薬物療法

気管支喘息は気道の慢性炎症性疾患ですので、継続治療が必要であることをまず理解しましょう。そして、患者自身（保護者）が自分の状態をよく観察し、治療の遅れにならないよう主治医と上手につきあっていきましょう。

<基本治療の方針は2つの面があります。うまく組み合わせて状態を良好に保つようにしましょう。>

① 発作時の呼吸困難の軽減の治療（喘息発作の軽減、予防）

② 長期的に発作をおこりにくくする（抗炎症薬・長期管理・予防維持）

## [薬の種類]

発作治療薬	長期管理薬
気管支拡張剤（経口薬・吸入薬・貼付薬） ステロイド剤 去痰剤	抗アレルギー薬 テオフィリン徐放製剤 吸入ステロイド剤

- 乳幼児は薬をいやがることがあるので、かかりつけの主治医と相談して、児にあった方法を工夫しましょう。
- 乳児の発作は症状の進行が早く、脱水にもなりやすいので、早期の対応が必要です。晋段から対応策を身につけておきましょう。
- 吸入器を使用する場合は、吸入のしかた、使用方法を十分理解しておこなしましょう。
- 少し良くなったからといって勝手にやめるのはよくありません。治療・管理をきちんとすれば、普通の生活が送れますので、主治医と患児と保護者の信頼関係を築き、よいコミュニケーションを図っていきましょう。

### (3) 風邪などひかない丈夫な体づくり

- 外出後は、手洗い、うがいなどをしましょう。
- 腹式呼吸が上手にできるように練習しましょう。
- 時々、窓をあけて新鮮な空気を入れましょう。
- 規則正しい生活のリズムをつけましょう。
- 規則正しい食生活をしましょう。
- 気温や体調に合わせて、衣服の調節をして厚着にならないようにしましょう。



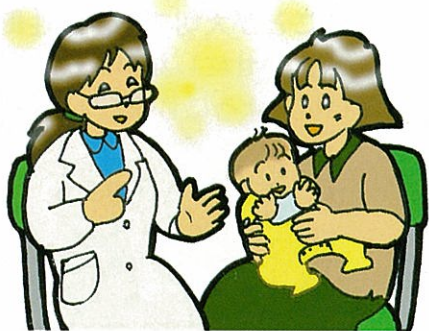
### 3 気管支喘息についてのQ&A

#### (1) 気管支喘息は治らないのでしょうか。

気管支喘息は、よくなったり、悪くなったりしながら慢性に経過します。治療には長い期間を必要とします。あせらず気長に治療を続けることが大切です。

#### (2) 気管支喘息の治療態度として重要なことは何ですか。

**乳幼児期：**保護者は、病気を悲観的に受け止めやすいですが、病気と治療について受け入れていけるように、かかりつけの主治医とよく話し合い、患児が治療用具や薬をいやがらない工夫をしましょう。



**学齡期：**発作時対応など、徐々に患児ができることを習慣化していきましょう。

学校生活が円滑におくれるように、周囲の理解と協力のもと学校の先生との連携をしていきましょう。保護者の過干渉、過保護をさけ、患児が自信を持って生活できるようにしていきましょう。

\*運動については、喘息発作の誘因となることがありますので、かかりつけの主治医の指示に従いましょう。



**思春期：**喘息の管理が保護者から患児本人に移行していく時期です。病気と治療について、十分理解しているかどうかは治療継続に影響しますので、自らが喘息をコントロールできるようにしていくことが大切です。慢性炎症性疾患であることを理解し、親まかせにしないで、患児自身が積極的に治療に参加していけるようにしましょう。



### (3) 発作時の対応として、医療機関にいく状況を教えてください。

- 喘息症状には、わずかな喘息から、高度の呼吸困難まで、広い幅があり、症状の進行には、個人差があります。普段から、かかりつけの主治医とうまく連携を取っておきましょう。
- 定期的に使用する薬や、発作時に使用する薬も様々ですので、前もってかかりつけの主治医とどの程度なら受診した方がよいのか、話し合っておきましょう。

### (4) その他

- 喘息を悪くしない環境整備や治療法については、かかりつけの主治医の指示に従い、うまく連携をとりましょう。

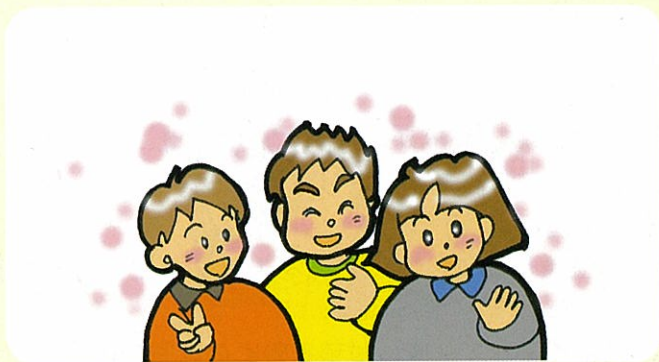
#### 〈環境整備の留意点〉

- \*室内は風通しよくして、日光を入れ、ダニやカビの繁殖をさけましょう。
- \*布団はよく干して、床に絨毯を敷くのは避けましょう。
- \*枕はそば殻を避けましょう。
- \*ペットやぬいぐるみは寝室外へ出しましょう。



## 4 おわりに…

- 喘息は、発作の程度によっては、呼吸不全を引き起こすこともあります。日ごろから、常に子どもの状態をよく把握しておくことが重要です。
- 発作時の対応には、個人差がありますので、かかりつけの主治医に相談して、できるだけ早く受診しましょう。



このパンフレットに関するお問い合わせは  
鳥取県福祉保健部健康対策課へ 電話0857-26-7202  
健康対策課ホームページからダウンロードできます。  
[[pref.tottori.jp/kenkoutaisaku](http://pref.tottori.jp/kenkoutaisaku)]