

『ぜんそくを知ろう』
(小児ぜんそく編)

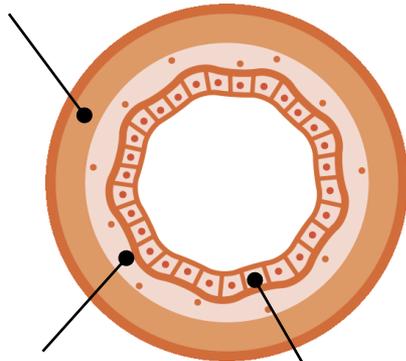
愛媛小児吸入療法研究会作成

ぜんそくってどんな病気？

■ ぜんそくは、気道にアレルギー性炎症が起こり、気道が狭くなる病気です

正常な気道の断面

平滑筋は、気道を広げたり縮めたりする筋肉です。
正常のときには、気道を広げて
空気を通りやすくする働きがある



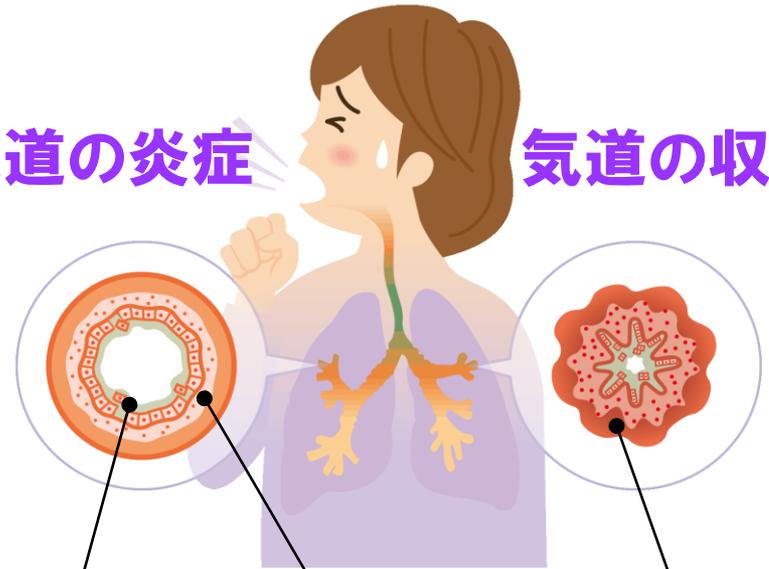
基底膜はこわれた
上皮細胞などを修復する

上皮細胞は
空気の通り道を
覆っている



ぜんそく患者さんの 気道の断面

気道の炎症 気道の収縮



上皮細胞がはがれ、
たんなどの分泌物が出る

基底膜がむくみ、
次第に厚くなる

平滑筋が縮み
気道が狭くなる

発作がないとき

発作のとき

ぜんそくの薬物治療

発作治療薬
(発作を止める薬)



長期管理薬
(発作を予防する薬)



ぜんそく治療の基本は、“薬物療法”と“日常管理”です

ぜんそく治療

薬物療法

慢性化した気道の炎症をおさえ、発作のない状態を長期間維持するため、主に**吸入ステロイド薬**などによる治療を行います。

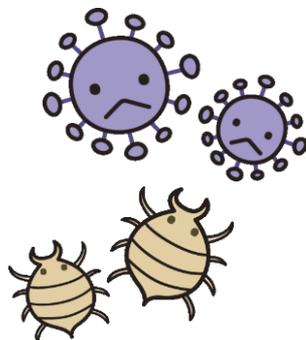


吸入ステロイド薬などのコントローラーは、毎日、継続的に使用します。

日常管理

日頃から発作を起こさないように努める必要があります。

環境整備



ダニ、ホコリ、カビなど発作の誘因を少なくしましょう。

生活管理



かぜをひかないように注意し、疲労をためないようにしましょう。

精神的コントロール



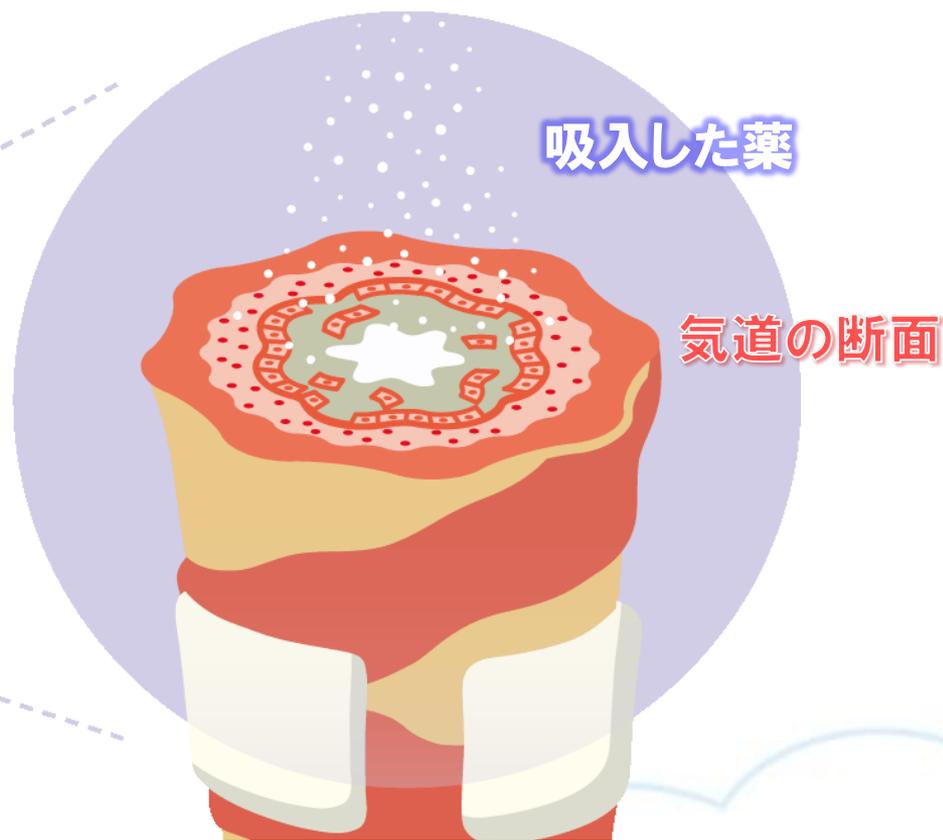
ストレスを避け、明るく過ごしましょう。

ぜんそくはどうやって治療するの？

■ 治療の中心は吸入ステロイド薬です

吸入ステロイド薬を使って…

気道の炎症をおさえます

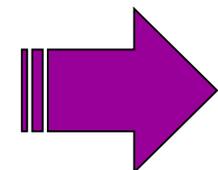


ぜんそくは、症状がなくても 治療を続けることが大切です

今のあなたは、・・・



ぜんそくの
症状が出る

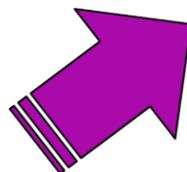


治療をすると

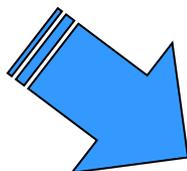


一時的に
症状が
よくなる

しっかり
治療を続けると



薬を続けて使用してぜんそくとうまく付き合うことで、ぜんそくの症状のない生活を送れるようになります。



もし
治療をやめると



発作がない時も気道が狭いままで。毎日治療を続けないと、正常な気道に戻らなくなります。

ぜんそくは、症状がおさまっても 治療を続けることが大切です

■勝手に治療をやめたり、薬の量を減らしたり、治療をきちんと続けないと、さらに病状が悪くなり、なおりにくくなります

例えば、
歯が痛い



虫歯を治療



毎日きちんと歯磨きで
虫歯を予防



歯磨きをしないと・・・
また虫歯に



ぜんそく発作



ぜんそくを治療



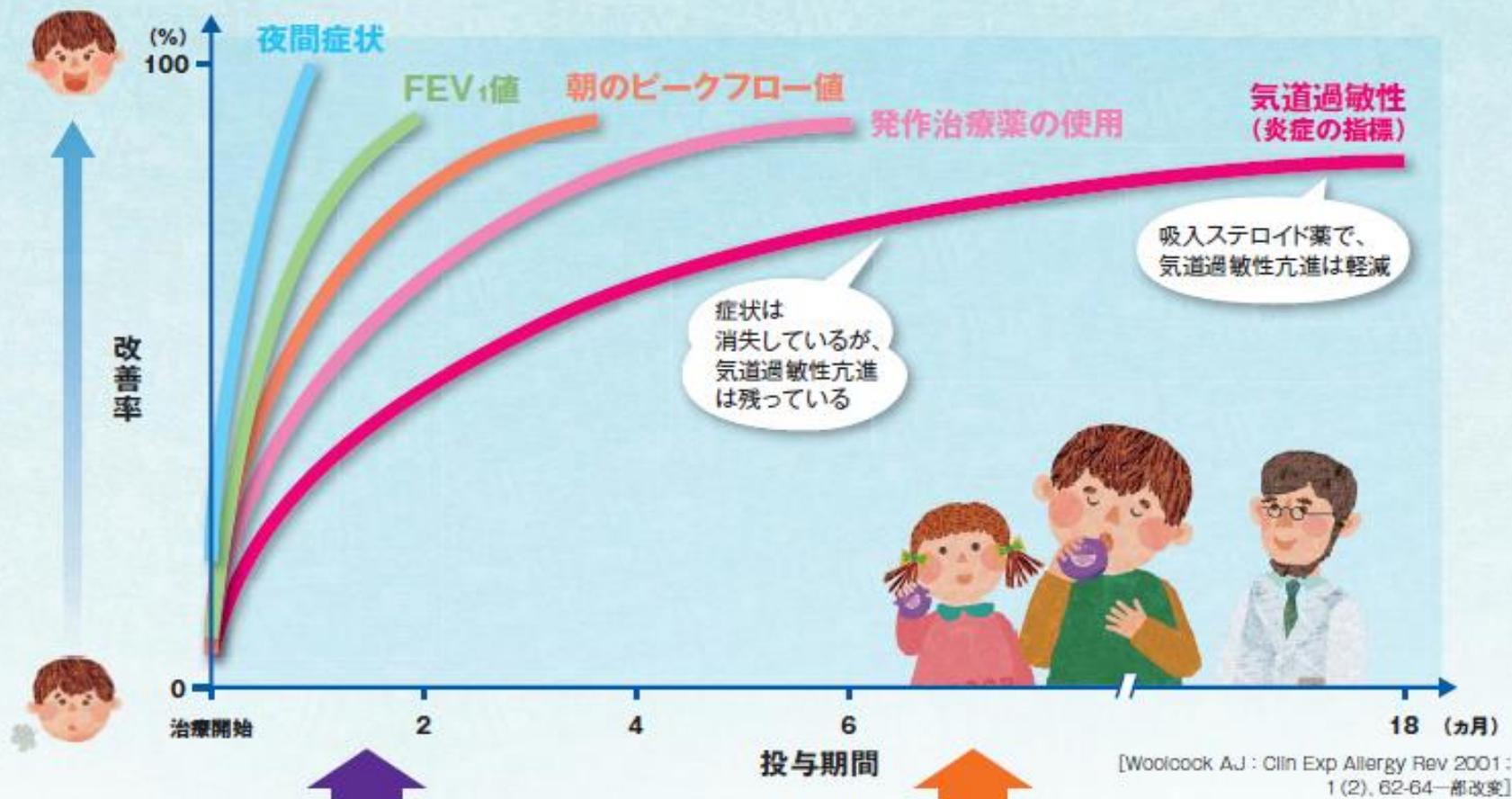
毎日きちんと吸入して
発作を予防



治療を続けないと・・・
症状がさらに悪く



吸入ステロイド薬治療18ヵ月間における喘息コントロールの各評価項目改善にかかる期間



速やかな喘息コントロール

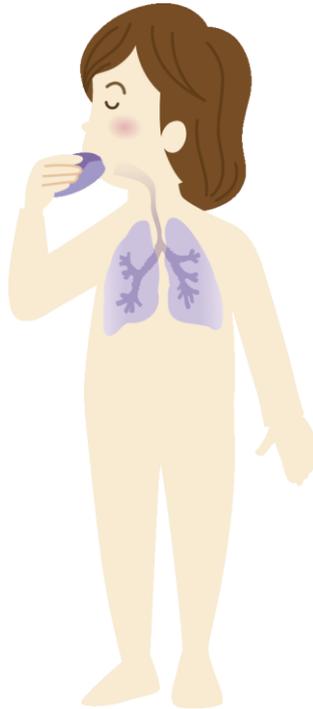
継続的な抗炎症治療



吸入薬の特徴

吸入薬

特徴: 直接肺に作用



局所(気道)に
直接薬剤が届く

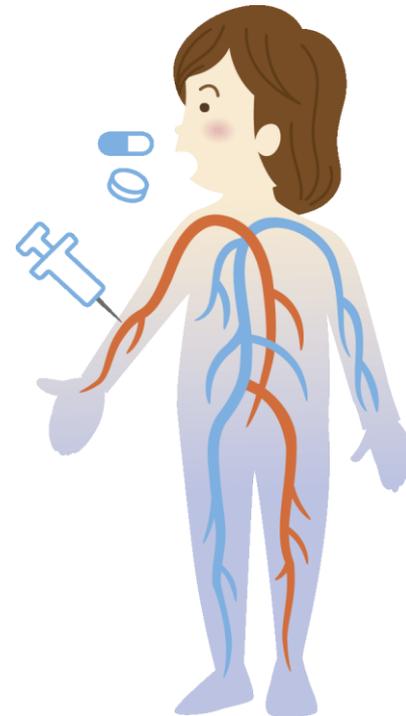
全身的な副作用が少ない

投与量が少ない

簡便に使用できる

飲み薬/注射薬

特徴: 全身に作用



吸入薬は、飲み薬/注射薬と異なり薬の成分が気管支に直接届くため、ごく少量で効果を得ることができます。また、全身に吸収される量が少ないため、副作用も少ないと考えられています。

喘息発作家庭での対応

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

呼吸困難の徴候の有無

- ① 呼吸がはやい
- ② 走った後のように肩で息をする
- ③ 息を吸うときに胸がふくらまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどの下がくぼむ
- ④ 息を吸う時に胸がくぼみ、お腹がふくらむ
- ⑤ 鼻の穴がヒクヒクする
- ⑥ 苦しくて横になれない
- ⑦ せき込んで止まらない



家庭でできること

- からだを起こしてコップ1~2杯の水を飲ませ、できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりをくり返させる。
- 発作時に使う薬（飲み薬や吸入薬）があらかじめ出されていれば、それを医師に指示されたとおりに使う。

待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- 深呼吸や飲み薬の内服（効果が出るまでに1時間程度かかる）あるいは吸入で症状がよくなった
- ゼーゼーしていても横になって眠ることができる

行く



救急外来を
受診しましょう

- 顔色や唇の色が青い（チアノーゼー空気があまり吸えなくなっている）
👉 至急受診が必要
- あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪いのに、ゼーゼーやヒューヒューがほとんど、あるいは全く聞こえない（気管炎の中がせまくなりすぎている状態で、きわめて重症の発作であることを示している）
👉 至急受診が必要
- 飲水、深呼吸、服薬、吸入でもよくなるしない
- 呼吸困難の徴候がある
- 会話ができない



注意すること

ぜんそくの薬の量や回数は、かかりつけ医の指示どおりに使用しましょう。薬を使いすぎると気持ちが悪くなったり、吐いたり、ドキドキしたりすることが多いので、かかりつけ医に指示されたとおりに使用してください。

生活で気をつけること

生活の中で注意すべきポイントをよく理解し、ぜひ実行しましょう

発作時

- 発作がおさまりにくいときは、早めに受診するようにしましょう。
- 速効性の吸入気管支拡張薬は、息苦しいと思ったら早めに使用しましょう。

長期管理

- 長期管理薬は毎日忘れずに使用しましょう
- 薬を自分の判断で勝手に止めたり、減らしたりしないようにしましょう。
- 薬の効果と副作用についてよく理解しましょう。

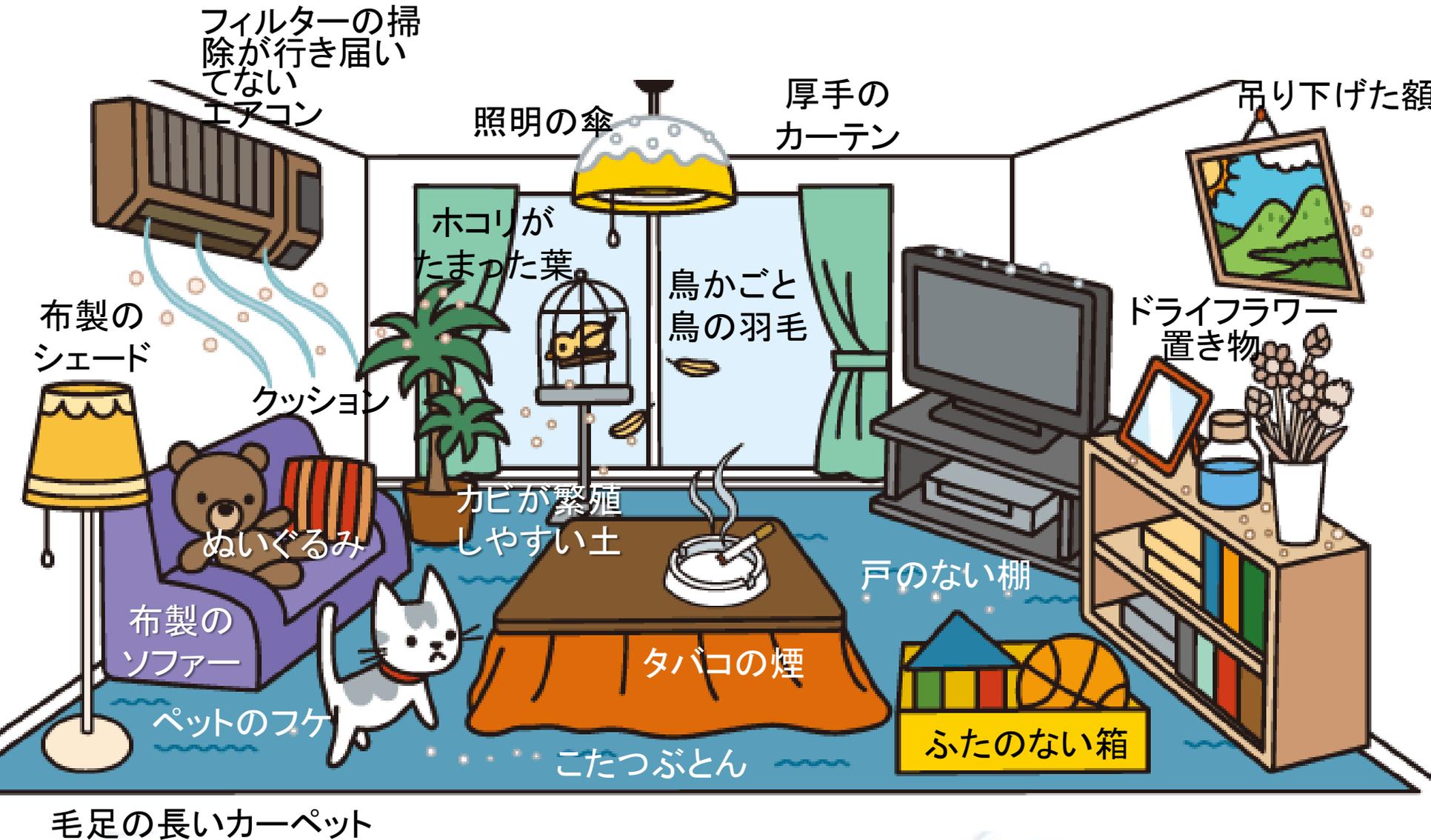


日常管理

- 生活環境を整え、ダニ・ホコリ・カビなどの発作の原因を減らしましょう。
- かぜの誘因となる冷えや疲労を避け、うがいや手洗いを励行しましょう。
- 朝のうちは走ったり、急な運動をひかえましょう。
- タバコは絶対にやめましょう。
- ストレスを避け、気持ちを上手にコントロールし、明るく過ごしましょう。



こんな部屋になっていませんか？



アレルギーがたまりにくい部屋

エアコンは
定期的に掃除

照明は埋め込み式がベスト

飾り物、本、ビデオテープ
などは戸のついた棚へ

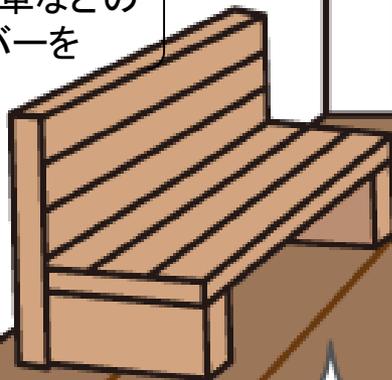


カーテンは
薄手のものを

鳥かご、
植木は室外へ

いすは木製がベスト

ソファなら
合成皮革などの
カバーを



家具はできるだけ
凹凸をなくす

拭き掃除を
毎日実行！

床は板がベスト

ふたのついた箱

- 寝室、居間の掃除はまめに
- カーペットはしかない
- 空気清浄機を活用(フィルターは定期的に交換)
- ペットは飼わない