

# 小児ぜんそく

治療・セルフケアのポイント



施設名



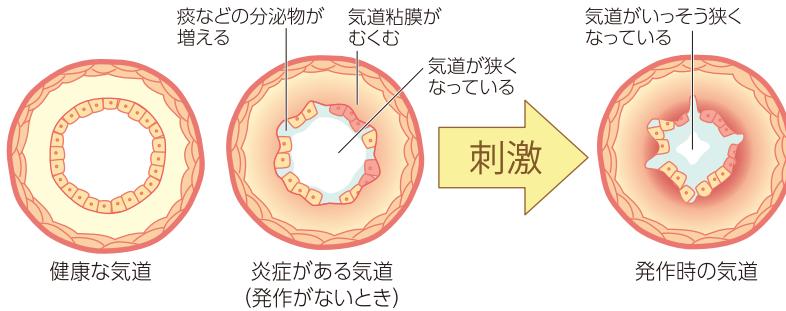
# どんな病気?



慢性的な炎症によって、  
気道が狭くなっている病気です。

ぜんそくは気道に慢性的な炎症があり、気道が狭くなっている病気です。炎症により気道が敏感になっているため、ダニやほこりなどのちょっとした刺激でもさらに気道が狭くなり発作が起こります。発作の症状がないときでも、気道の炎症は続いています。

## 【気道の断面】



## 【ぜんそく発作時の主な症状】



## 【発作を起こす原因】

### ●アレルゲン



ダニ カビ ほこり



ペットの毛 花粉

### ●アレルゲン以外



かぜや  
インフルエンザ 大気汚染

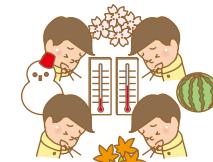


たばこ

## 【発作が起こりやすいとき】



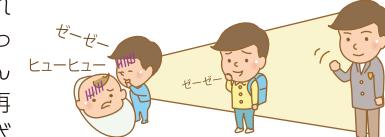
夜間・早朝



季節の変わり目など  
気温の変化が激しいとき

## ぜんそくは治りますか?

小児ぜんそくの多くは乳幼児期に発症します。ほとんどの場合、治療を継続すれば、成長とともに症状が軽くなり、治っていきます。ただし、そのまま成人ぜんそくに移行したり、成人になってから再発する場合もあります。治ることをめざして、医師の指示に従って根気よく治療を続けましょう。



成長とともに治っていく

# どんな治療?



治療の目標は、健康な人と変わらない生活を送れるようにすることです。

ぜんそくの治療では、発作のときの苦しい症状を抑えるためだけではなく、発作を起こさないようぜんそくを長期的にコントロールしていくことが重要です。うまくコントロールできていれば、ぜんそくの症状はほとんど現れないようになり、病気のない子どもと変わらない生活を送ることができます。

## 日常の治療目標

最終的には治ることをめざしますが、日常的な目標は次の3点です。

### 【症状のコントロール】

- ・発作治療薬(p.5参照)を使用する回数が少なくなるか、または必要がなくなる。
- ・日中・夜間を通して、ぜんそくの症状が見られない。



### 【呼吸機能の正常化】

- ・ピークフロー値(p.4参照)や肺活量などがほぼ正常で安定している。
- ・気道の過敏な状態がなくなり、運動や気温の変化などによって症状が現れない。



### 【QOL(生活の質)の改善】

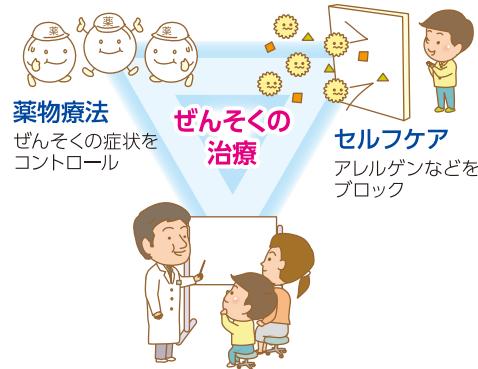
- ・病気のない子どもと同じように、スポーツを含む日常生活を送ることができる。
- ・治療に伴う副作用が見られない。



病気と積極的にむきあいながら、薬物療法とセルフケアを根気よく続けましょう。

ぜんそく治療の基本は、薬物療法とセルフケアです。本人と家族の病気への理解と治療への意欲も大切です。

とくにぜんそくの治療では、ぜんそくをうまくコントロールできているかどうかを本人や家族が把握することが重要です。そのために、毎日の症状や、睡眠、使用した薬、ピークフロー値などを記録する「ぜんそく日記」をつけるようにしましょう。



本人と家族の理解と治療への意欲  
病気と積極的にむきあう

## 症状の程度がわかるピークフロー測定

ピークフロー測定は息を吐き出す強さを測定し、気道のつまり具合(ぜんそくの程度)を数値で示します。専用のピークフローメーターで簡単に測定できます。ピークフロー値の変化により治療の効果がわかるとともに、発作を予測して早めに対応することができます。



ピークフロー値を測定

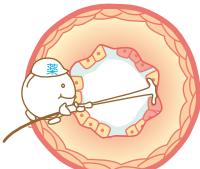
# どんな薬?



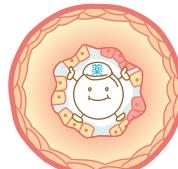
## ぜんそくの薬には 長期管理薬と発作治療薬があります。

ぜんそくの薬には大きく分けて、長期的に症状を改善し、発作を予防する長期管理薬(コントローラー)と発作が起こったときや起りそうなときに使用する発作治療薬(リリーバー)があります。患者さんの年齢や重症度に合わせて、医師が薬の種類や量を決定します。また、ぜんそくの薬には、内服薬、貼付薬、吸入薬、注射薬などさまざまな剤形があり、患者さんの症状や条件に応じて使い分けます。

【長期管理薬】

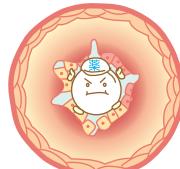


気道の炎症を抑える薬



長期的に気道を広げる薬

【発作治療薬】



発作時に速やかに気道を広げる薬



## 長期管理薬は症状がない場合でも、 根気よく継続しましょう。

薬は医師や薬剤師の指示に従って、正しく使用しましょう。ぜんそくでは症状がほとんどない場合でも気道の炎症は残っているので、長期管理薬を使い続けることが大切です。乳幼児期には家族が子どもを手助けし、成長しても子どもが薬をきちんと使っているかなどを確認しましょう。



服用時間・服用方法を守る



## 発作が起こったら、 あわてずに対応しましょう。

ぜんそくの発作には、程度に応じて小発作、中発作、大発作があります。小発作は軽い喘鳴があっても日常生活には支障がない状態、中発作は明らかな喘鳴や呼吸困難があり、苦しそうな状態、大発作は呼吸困難が強くなり、冷汗が出て唇が蒼白になるなど非常に苦しくなる状態です。

小～中発作の場合、まず安静にして、あらかじめ受けている医師の指示に基づいて発作治療薬などを使用します。薬が効かず、悪化していく場合は、病院を受診しましょう。大発作や、強い発作時の症状(下図参照)がある場合は、直ちに病院に向かってください。



発作のときの対処法を  
あらかじめ聞いておく



発作が起こったらあわてずに  
発作治療薬を使う



症状が改善されなければ  
病院へ

### 乳幼児の強い発作時の症状



激しい咳で嘔吐する



泣き叫ぶ、機嫌が悪い



抱かれて  
いないと眠れない

# どんなセルフケア?



## 生活環境を整えて、体調を管理し 体质を強化することが大切です。

ぜんそくの発作を抑えるとともに、慢性的な炎症を軽減してぜんそくを治していくために、セルフケアはとても重要です。アレルゲンなどの刺激物質を排除して生活環境を整え、規則正しい生活で元気な体をつくるセルフケアを日常的に続けていきましょう。

### 【アレルゲンをブロック】

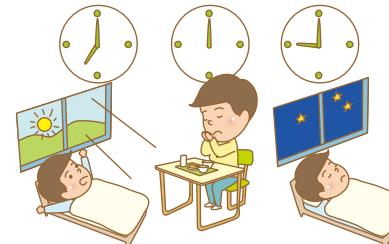


掃除を徹底して、ダニやほこりを排除。  
ふとんやぬいぐるみのダニにも注意



風呂場や洗面所のカビは定期的に除去

### 【規則正しい生活をして元気な体を】



規則正しい生活を送り、  
睡眠時間もしっかりと



家族のたばこは厳禁



手洗い、うがいなどをしつかりして、かぜやインフルエンザを予防



適度な運動で体を強くする  
(運動誘発性ぜんそくの場合  
は医師と相談してください)

### 皮膚のバリアー機能ってなに?

皮膚には外部からの異物の侵入を防ぐバリアー機能があります。このバリアー機能が低下すると、皮膚からアレルゲンが侵入して、免疫の異常反応によって抗体が生じます。これがアトピー性皮膚炎だけではなく、ぜんそくや花粉症などアレルギー疾患の原因となることがわかつてきました。保湿剤などによるケアで乳児の皮膚のバリアー機能を高めると、アレルギー疾患の予防になるといわれています。



皮膚のバリアー機能  
が低下し、アレルゲン  
が侵入

# どんなつきあい方?



成長に合わせて、自分から進んで、治療に取り組むようにしていきましょう。

ぜんそくを発症した子どもには、成長に合わせて本人が病気を理解し、できるだけ自分で治療に取り組むように教えていきます。子どもに任せると薬の飲み忘れが起こりやすいなど心配な面も多いのですが、家族がいつまでも世話をしていると、本人の治療に取り組む意欲や能力は向上しません。そのまま思春期になると、家族のいうことをあまり聞かなくなり、症状の悪化を招く場合もあります。小さい頃から自分で考え、やってみる機会をつくっていきましょう。

薬を忘れずに使うこと、ぜんそく日記をつけること、ピークフロー測定(p.4参照)、ぜんそくコントロールテスト(簡単な質問に答えるとぜんそくのコントロール状態がわかるテスト)なども自分で率先して行うように習慣づけましょう。



ぜんそく日記を自分でつくる



ぜんそくコントロール  
テストなどで病気の  
状態を把握する



子ども自身が積極的に  
治療に取り組めるように



幼稚園や小学校など  
周囲の協力と連携を求めます。

幼稚園や小学校に通うようになると、行動範囲が広がり、家の外で発作を起こす可能性も大きくなります。本人に対処法を教えておくとともに、幼稚園や小学校に協力と連携を求め、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」などを提出したうえで、発作時の対応や普段の注意点などを相談しておきましょう。



## 学校生活での注意点



座席は黒板から  
離れた位置に



掃除当番のときは  
マスクを



動物の飼育係は  
避ける



校外活動などの場合は  
医師に相談