監修：住友病院小児科　井上　壽茂 先生

【もくじ】

はじめに　もくひょうをたててみよう！ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
その 1　ぜんそくってどんな病気？ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
その 2　ぜんそくをコントロールしよう ・・・・・・・・・・・・・・ 6
その 3　おうちでできること ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
その 4　もしも苦しくなっちゃったら？・・・・・・・・・・・・・・・ 11

Mylan

もくひょうをたててみよう!

夜になると「コンコン・・・」
うんどうすると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」
とつぜん息が苦しくなってしまうぜんそくって
とってもつらいよね

でも
症状をコントロールできれば
ぜんそくはよくなるんだ

ぜんそくがよくなったらどんなことをしたいかな？
まずはもくひょうをたててみよう！

- うんどうをする
- 園や学校に休まずかよう
- 昼も夜も、息が苦しくならない
- お友だちといっしょに、外で元気にあそぶ

息をするのが苦しくなってしまう

★ぜんそくは、とつぜん息が苦しくなる発作がくりかえしおこる病気。

★息をするときに、
「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音（喘鳴）が鳴るよ。

★夜ねているときや
うんどうしたときに、
息が苦しくなりやすいんだ。

ほかにも、こんな症状が出ることがあります。
思いあたる症状があったら、お医者さんにつたえましょう。

- ☑ せきがつづく
- ☑ たんが出る
- ☑ 夜あけに息苦しくて目がさめる
- ☑ はやくあるくと息苦しくなる
- ☑ 横になるよりもすわっているほうがらく

どうして息が苦しくなるの？

★ぜんそくになると、空気のとおりみち*に炎症がおこっているんだ。
★炎症があると、ちょっとの刺激で急にせまくなってしまう。
★せまくなると、息がとっても苦しくなる。これが発作なんだ。

＊：のど・気管・気管支をふくむ「気道」のこと

空気のとおりみちの断面図

炎症があると、健康な人ならだいじょうぶな刺激にも、
びんかんに反応してしまうんだ。
「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴は、
せまくなった空気のとおりみちを空気がとおるときの音だよ。

ぜんそくの正体。
それは空気のとおりみちの炎症です。
炎症は、発作がおきていないときでも
ずっとつづいているから注意がひつようです。

ぜんそくのレベルを知ろう

★ぜんそくの発作の強さには、4つのレベルがある。
★レベルを知ることは、発作のときにきちんと対処するために重要なんだ。
★ぜんそくのひどさは、発作の強さとおこる回数で決められるよ。

発作の強さのレベル

大きさ	喘鳴	かんぼつ呼吸*	おしゃべり	ごはん	すいみん
小発作		ない (あっても軽い)	できる (一文ずつ)	ふつうに 食べられる	ねむれる
中発作		明らかにある	話しづらい (一言ずつ)	すこし 食べにくい	ときどき 目が覚める
大発作		つよく かんぼつする 	ほとんど 話せない	食べられない 	ねむれない
呼吸不全			できない		

*：息をすうときに、のどやろっ骨の間がへこむ症状。

ぜんそくのひどさのレベル

ひどさ	発作の強さとおこる回数
間欠型	せき、小発作が年に数回、季節のかわり目などにある。
軽症持続型	せき、小発作が月に 1〜3 回ある。
中等症持続型	せき、小発作が週に 1〜6 回ある。中・大発作がたまにある。
重症持続型	せき、小発作が毎日ある。中・大発作が週に 1〜2 回ある。
最重症持続型	中・大発作がしばしばおこり、入退院をくりかえしている。

アレルギー疾患 診断・治療ガイドライン 2010 より一部改変

発作がおきたときの対処法は、その4でマスターしよう!

どうして発作がおこるんだろう?

★発作がおこる原因、つまり刺激の正体はたくさんある。
★こどものぜんそくの多くは、アレルギー*が原因といわれているよ。
★でも、原因になるものはひとりひとりちがうんだ。

＊：健康な人ならだいじょうぶなもの（ダニ、ホコリなど）でも、からだがびんかんに反応してしまうしくみ。

アレルギーが原因で発作がおこるもの

- ダニ
- ホコリ
- カビ
- 動物の毛、フケ、フン
- 花粉
- たべもの（たまご、牛乳、そば）など

アレルギーとは関係なく発作がおこるもの

- 花火のけむり
- 大人がすうタバコのけむり
- くるまの排気ガス
- つめたい空気
- 季節のかわり目
- カゼ
- つかれ
- うんどう など

一番大切なのは、自分の発作の原因が何かをみつけて、それに近づかないことです。

3つの方法で発作をおこさない

★ぜんそくの治療は、発作をおこさないことがとっても重要なんだ。
★おくすり・生活のくふう・うんどうで、ぜんそくをコントロールしよう。
★3つの方法をバランスよくすすめることがポイントだよ。

① おくすり

おくすりを使って
体調管理。

② 生活のくふう

自分のまわりから
発作の原因をへらす。

③ うんどう

かるいうんどうをつづけて
力をつける。

さむい日や調子がわるい日は
無理をしないで休んでね。

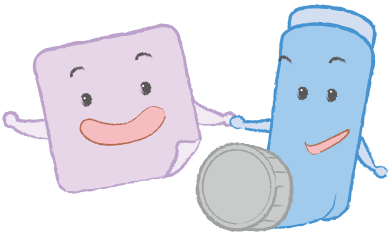
おくすりの役割をおぼえて ただしく使おう

★ぜんそくのおくすりには、それぞれ役割がある。
★お医者さんが、きみにぴったりのおくすりをえらんでくれるよ。
★自分のおくすりの役割をおぼえて、ただしく使うことが大切なんだ。

発作をおこさないようにするおくすり「長期管理薬」

● **炎症をおさえるおくすり**
毎日きちんと使う。

● **空気のとおりみちを長い時間ゆっくりひろげるおくすり**
必要なときに、吸入ステロイド薬など炎症をおさえるおくすりといっしょに使う。



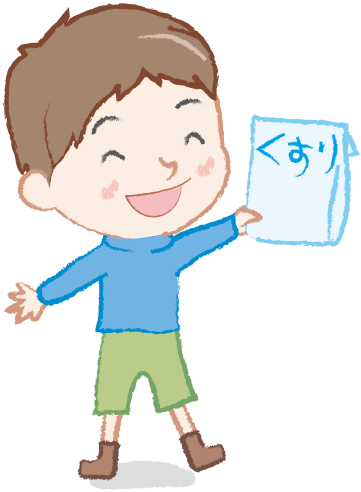
おくすりの役割	種類	使いかた
空気のとおりみちの炎症をおさえる。	・吸入ステロイド薬	・吸入する
アレルギー反応をよわめて、炎症をおさえる。	・抗アレルギー薬〔ロイコトリエン受容体拮抗薬〕	・のむ
	・抗アレルギー薬〔化学伝達物質遊離抑制薬〕	・吸入する ・のむ
空気のとおりみちをゆっくりひろげて、炎症をおさえる。	・テオフィリン徐放製剤	・のむ
空気のとおりみちを、長い時間ひろげる。	・長時間作用性β_2刺激薬	・はる ・吸入する ・のむ

発作をとめるおくすり「発作治療薬」

発作がおきたときに使う。

おくすりの役割	種類	使いかた
空気のとおりみちを、すみやかにひろげる。	・短時間作用性β2刺激薬	・吸入する ・のむ
	・アミノフィリン	・注射する
空気のとおりみちの炎症を、すみやかにおさえる。	・ステロイド薬	・のむ ・注射する

おくすりをただしく使って、
発作が出なくなったら、
お医者さんがおくすりの量を
へらしてくれたよ♪



お医者さんは、きみにぴったりのおくすりを
えらんで、ちょうどいい量だけくれるんだ。
調子がよくなっても、勝手におくすりを
やめたら絶対にダメだよ。

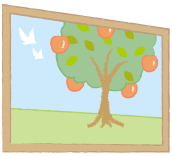
空気のとおりみちの炎症は、
発作がない日もずっとつづいています。
だから、炎症をおさえるおくすりは、
調子がよい日も
毎日きちんと使うことが重要です。

自分のまわりから発作の原因をへらそう

★ぜんそくコントロールで重要なのが、生活のくふうだよ。
★発作をおこさないために、おうちのなかにある発作の原因をへらすんだ。
★おうちでできる生活のくふうで、積極的にコントロールしよう！

1 家具

- ホコリがたまらないようにする。
- 扉をつけたり、上に物を置かないようにする。
- 移動できるようにし、うら側をそうじしやすくする。



2 タバコ

- 保護者は必ず禁煙する。

3 ぬいぐるみ

- せんたくできるものにする。

5 ソファ

- 布より皮のものにする。

4 せんたく物

- 室内に干す場合は、除湿機を使う。

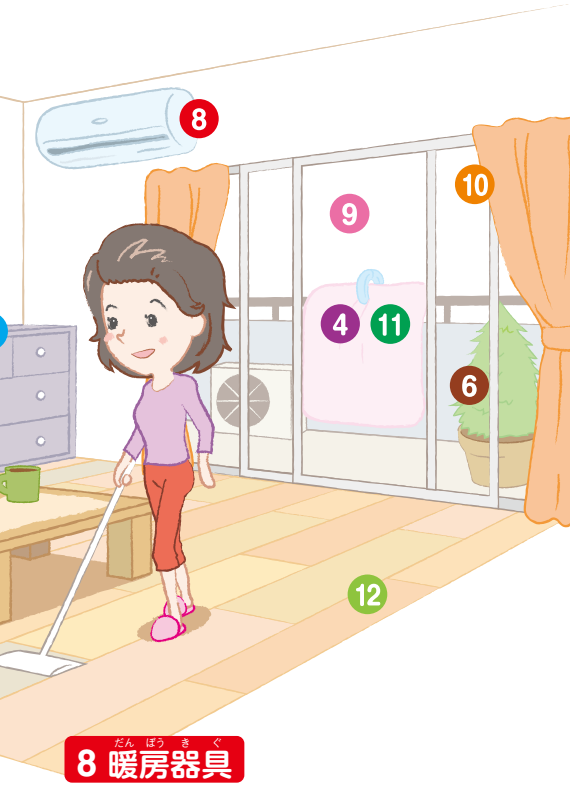
6 鉢植え

- 室内に置かない。

7 ペット

- 水そうで飼える動物にする。
- 毛の生えた動物は飼わない。

発作がおきる一番の原因は
「ダニ」といわれています。
そうじ、せんたく、ふとんの手入れを
しっかり行なって、おうちのなかに
ダニをふやさないことがポイントです。



9 そうじ

- そうじの間は、窓をあけて
  風通しをよくする。

10 カーテン

- せんたくしやすい素材にする。
- ブラインドにする。

11 ふとん

- 日光干しをしたあと、
  必ずそうじきをかける。
- 防ダニふとん、高密度繊維
  ふとんカバーを使う。

8 暖房器具

- 室外換気型がよい。

12 床

- じゅうたんより
  フローリングにする。

小児気管支喘息治療・管理ガイドライン 2012 より一部改変

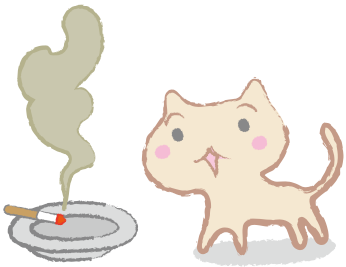
苦しくなってもあわてずに

★もしも苦しくなったら、できることから対処していくんだ。
★おうちのひとや園や学校の先生にも、対処法を知ってもらおう。
★対処法を知っておけば、いざというときでも安心だよね。

苦しくなったとき、まずすること

● 発作の原因からはなれる

動物やけむりなど、原因がちかくにあったら、はなれよう。



● 服をゆるめて、らくな姿勢に

横になるよりも上半身をおこした方が、息をするのがらくになるよ。

● お湯や水をのむ

水分をとると、たんが出やすくなるんだ。

● 体温やピークフロー値*をはかる

今の状態を確認しよう。

＊：ちからいっぱい息をはきだしたときの息の強さ。

● リラックスしてみよう

空気を入れ替えたり、
外に出たりして気分転換をすると
息をするのがらくになるよ。

● 発作をとめるおくすりを使う

発作どめのおくすりは、いつでも
自分のそばにおいておこうね。

● ゆっくり深く息をする

お腹をふくらませながら息をすい、へこませながらはくんだ。
普段から練習しておくと、とっても役にたつよ。

つきそう大人ができること

- ようすをよく観察し、発作の強さを判断する
- 「大丈夫だよ」などの声がけをする
- 背中をゆっくりさする
- 抱っこをする

こどもの気持ちが落ちつくように、あわてずにそばで
つきそいましょう。

こんなときはすぐにお医者さんにみてもらおう

★発作どめのおくすりを使っても苦しくなったら、すぐに病院へいこう。
★発作のときのようすを、お医者さんにきちんとつたえてね。
★まずは、大人があわてないで対処することが重要だよ。

こんなときはすぐ病院へ

- 発作をとめるおくすりがきかない
- 話しかけても、返事ができない
- くちびるやつめの色が白っぽい
- 歩けない
- 横になれない
- 息をすうとき、のどやろっ骨の間がへこむ

大発作がおきたら、すぐに病院にいきましょう。
呼吸不全の状態になったら、
救急車をよんで
すぐにお医者さんにみてもらいましょう。

お約束をまもって コンコンしない毎日を!

お約束をまもってぜんそくをしっかりコントロールできれば
お友だちといっしょに毎日楽しくあそべるよ!

ぜんそくコントロールのためのお約束

1. ぜんそくのことをきちんと知る
2. おくすりの役割をおぼえてただしく使う
3. 自分のまわりから発作の原因をなくすくふうをする
4. 苦しくなったときの対処法を身につける

きそく正しい生活をして、
コンコンしない毎日を送ろうね!

ぜんそくクイズ

○か×かこたえてね！

まちがえたところは“ぜんそくミニ辞典”でおさらいしよう！

1. ぜんそくは、夜ねているときに息が苦しくなりやすい。
2. ぜんそくの正体は、空気のとおりみちの炎症である。
3. ぜんそくのひどさは、発作の強さだけできめられる。
4. 大人がすうタバコのけむりでは、発作はおこらない。
5. ぜんそくコントロールとは、発作をとめることである。
6. 発作をおこさないために、うんどうをしてはいけない。
7. 調子がよい日は、炎症をおさえるおくすりを使わなくてよい。
8. おうちにダニやホコリがふえないくふうが大切である。
9. 息が苦しくなったときは、らくな姿勢でゆっくり深く息をする。
10. 大発作のときは、おくすりで落ちつくまでようすをみる。

【こたえ】

1：○、2：○、3：×（発作の強さとおこる回数できめられる。）、
4：×（タバコや花火のけむりは発作がおきやすい。）、
5：×（発作をおこさないようすること。）、
6：×（かるいうんどうは体力づくりにひつよう。）、
7：×（炎症をおさえるおくすりは毎日使う。）、8：○、9：○、
10：×（大発作のときはすぐに病院へいく。）

2018年6月作成
30D155

発行 マイランEPD合同会社

Mylan