



喘息（ぜんそく）はどんな病気ですか？

喘息は、空気の通り道である気道（気管支）に感冒やダニ・カビ・動物の毛やフケ・花粉・食物などのアレルゲン、天候、運動などをきっかけに気道が炎症を起こし、そのため気管が狭くなり“ヒューヒュー”“ゼーゼー”といった喘鳴（ぜいめい）と咳（せき）と痰（たん）がみられます。喘息で一番困るのは気管が狭くなるために空気が入りにくくなり、息が苦しくなる呼吸困難がおきることです。

症状は？

咳や痰が出やすくなり、ゼーゼー、ヒューヒューという音（喘鳴）をともなって息苦しくなります。このような状態を喘息発作と呼びます。咳・痰・喘鳴の強さも関係しますが、呼吸困難の程度が大事です。

発作の程度と対処法は？

小発作：喘鳴はあるものの本人は日常生活も普通にでき、息苦しさを感ぜない軽い状態です。

→水分をとり、ゆっくり呼吸をさせ、かかりつけ医にもらった発作時の頓服や吸入を行います。

中発作：明らかに喘鳴がひどくなって、息苦しさを感ぜるようになり、横にはなれますが、睡眠ができにくくなります。苦しくて日常生活が少しできなくなっている状態です。

→小発作と同じ処置を行いますが、呼吸困難がとれなければ病院へ受診しましょう。

大発作：更に呼吸苦がひどくなって、喘鳴も強く、もう横になることはできません。話すことも難しく口唇が紫色になることもあります。

→口唇が紫色で興奮状態や、逆にウトウトして呼びかけに答えられないなど意識が低下するようなら大変危険な状態です！すぐに受診してください！！

普段の生活で気をつけることは？

1. よく掃除しましょう。

ダニやほこりを取り除くためにお部屋の掃除をきちんとしましょう。

寝室のほこりや寝具はとくに気をつけましょう。

2. たばこの煙は大敵です。

のどや鼻の刺激になるものは遠ざけましょう。（たとえば、たばこの煙・線香・蚊取り線香・花火・ペンキ・シンナー・接着剤・防虫剤など）

3. ペットはなるべく飼わないようにしましょう。

毛・羽・尿などアレルギーの原因となることがあります。すでに飼っているならせめて部屋には入れないようにしましょう。

4. 部屋の温度はなるべく一定に保つようにしましょう。

急激な温度の変化は喘息を悪くします。

5. 運動会や遠足があるときには、園や学校の先生とお医者さんに相談しましょう。

