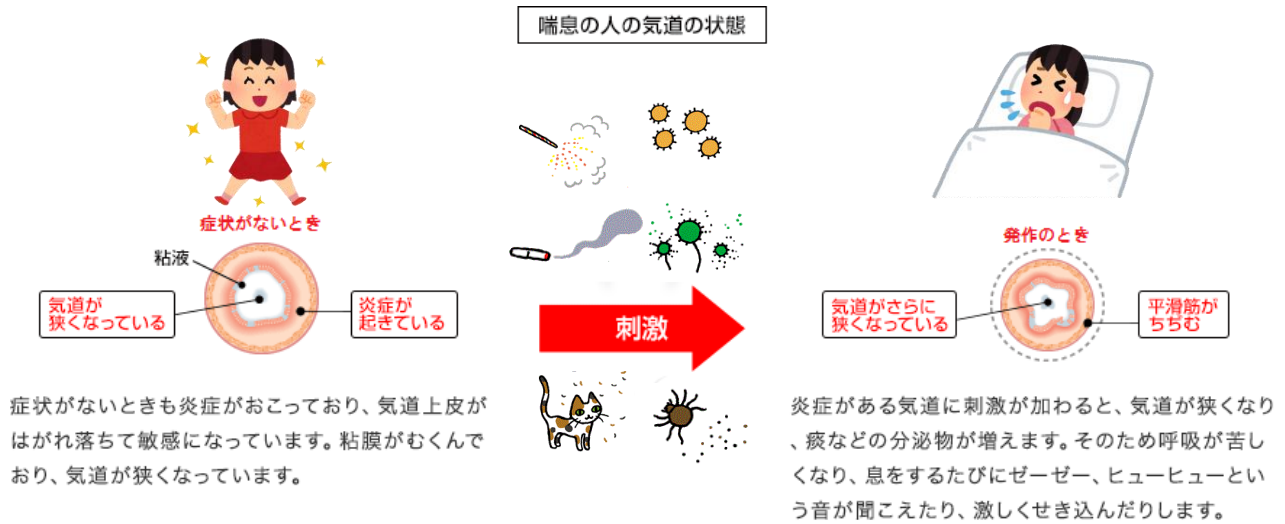


まだまだ残暑の厳しい日も続きますが、季節の変わり目から 秋は喘息発作に注意が必要です！！



ぜんそくは気管支などの気道にダニ・カビ・動物の毛やフケ・花粉・食物などさまざまなアレルゲンによって、アレルギーが起こり、気道の粘膜が炎症を起こす病気です。炎症のせいで気道は発作を起こしやすい状態になっていて、わずかな刺激(アレルゲン・たばこの煙・天気の変化・過労)でも急激に気道が狭くなり発作が起こります。



発作そのものが喘息を悪化させるもと。ぜんそくでは普段から発作を起こさないための治療が一番大切！！

●発作が起きたら

- ・発作の原因から離れる
- ・新鮮な空気にあたる
- ・上半身を起こし、楽な姿勢に
- ・水分補給
- ・腹式呼吸を行い、排痰を促す



⇒それでも息苦しさが続くとき

- ・発作止めの薬を処方されているひとは、発作止めの薬を使ってください
- ・発作のようす、飲んだ薬、飲んだ後のようすなどは記録しておいてあとで主治医に教えて下さい

●こんな時はすぐに救急車を！！

- ・歩いたり話したりできない
- ・クスリを使ったがよくなる
- ・唇が紫色
- ・気を失う
- ・興奮して暴れる
- ・ぼーっとしている
- ・寝ていると呼吸が苦しいため、起き上がって呼吸をする

●日常生活で気をつけること

- ・発作を起こすものになるものはできるだけ避ける(ホコリ・たばこの煙・動物・激しい運動など)
- ・掃除はこまめに！寝室のほこりや寝具にはとくに気をつけましょう
- ・換気を十分にいき、カビに気をつける
- ・風邪をひかないように手洗い・うがいを忘れず、睡眠を十分にとる
- ・喘息をおこさないための体をつくる



お知らせ

平成29年度MRワクチンⅡ期対象者は平成23年4月2日～平成24年4月2日生まれの方です