



## 秋は 喘息発作（ぜんそくほっさ）に注意！！



喘息発作は、空気の通り道である気道（気管～気管支）にダニ・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、かぜなどの感染をきっかけに気道が炎症を起こし、呼吸のたびに“ヒューヒュー”“ゼーゼー”といった喘鳴（ぜいめい）が聞かれ、せきとたんが出ます。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。



### ●発作が起きたら

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



- ・発作止めの薬を処方されているかたは、発作止めの薬を使ってください
- ・発作の状況、飲んだ薬、薬を飲んだ後の様子などは記録しておいて主治医に教えて下さい

### ●こんな時はすぐに受診を！！(夜間・祝日でも救急受診を！)

- ・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

- ・体調が悪い時には特に、発作を起こすもとになるものはできるだけ避ける  
(ホコリ・たばこの煙・動物に触れること・激しい運動など)
- ・掃除はこまめに！特に寝室のほこりや寝具にはとくに気をつけましょう、



- ★ 秋は空気が乾燥するのでホコリと一緒に、梅雨から夏に繁殖したダニ・カビの死がいや、カビの胞子が舞い上がりやすくなりたくさん吸い込んでしまいます
- ★ 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



ぜんそくでは普段から発作を起こさないための工夫が大切です！！



## お知らせ



2019年度 MR ワクチンⅡ期対象者は平成25年4月2日～平成26年4月2日生まれの方です  
他のワクチンとの接種間隔など、予約の際にお問い合わせください