

# ピークフローの使い方

ピークフローとは、「息を思いきり吐いたときの息の速さ」を表わす数値です。ぜん息の人は、普通に生活ができて息苦しさを感じないときでも、気道が狭くなっていることがあります。ピークフローは、そうした気道の状態を教えてくれる重要な情報なのです。

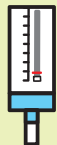
ピークフローメーターという器具を使えば、5歳ごろからは簡単に測ることができるので、できれば朝夕2回、毎日測って「ぜん息日記」に記入してください。治療がうまくいっているのか、いないのかを、ピークフローが教えてくれます。

1



立った姿勢で測る

2



針(マーカー)が止まるまで引き下げる

3



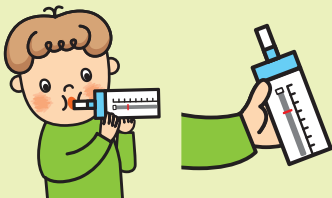
メーターを図のように持つ

4



大きく息を吸い込みマウスピース(口につけるところ)をくわえる

5



力いっぱい息を吐き目盛りを読む。3回繰り返し、一番高い数値をぜん息日記に記入する。



●子どものぜん息&アレルギーシリーズには以下のような冊子があります

- 1. アレルギーってなあに? 5. 日常生活で気をつけることは? 9. 食物アレルギーって?
- 2. ぜん息ってなあに? 6. 住まいの掃除はどうするの? 10. アトピー性皮膚炎って?
- 3. もしかしてぜん息? 7. 運動はしていいの?
- 4. 発作がおきたときは? 8. 薬を服用するときは?

<発行> 独立行政法人環境再生保全機構

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎セントラルタワー TEL:044-520-9568

もっと詳しい情報は

<http://www.erca.go.jp/asthma2/>



この印刷物は環境保護印刷の水なし印刷で印刷しています



PRINTED WITH SOY INK 大豆インキで印刷しています

リサイクル適性 ④ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# 日常生活で気をつけることは?

5

子どものぜん息 & アレルギーシリーズ



<監修> 天理よろづ相談所病院 小児科部長 南部光彦

# 日常生活では、どんなことに気をつければいいの？

ぜん息は毎日の生活の中で、「病気を上手にコントロール」して、「発作をできるだけゼロにおさえていく」病気です。  
そのために、日常生活で気をつけることは、どんなことなのでしょう？

どんなことに気をつければいいのかしら



## ■薬は毎日、決まった時間に

薬を使って発作を予防するためには、「毎日、決まった時間に決まった量の薬を服用する」ことが大切です。

ぜん息の薬の大半は、食前、食後などの制約がなく、朝や晩など、決まった時間に服用すればいいようになっています。毎日、薬を服用するのは大変なことですが、発作がおきないときでもつづけないと、ぜん息は良くなりません。歯みがきをするように、生活のリズムの中に「薬を服用する」ことを、習慣にいきましょう。

たとえば・・・

朝



歯を磨いたあとに・・・



薬を飲む

夜



夜、寝る前に・・・



薬を飲む

①

薬の服用を生活のリズムの中に入れてみましょう！

## ■かぜに気をつけよう

ぜん息の発作をおこすきっかけで多いのが、かぜです。のどが、いがらっぽいときは、うがいをし、鼻水が出たら鼻をかみましょう。鼻うがいや鼻洗いも役に立ちます。赤ちゃんには鼻水を吸ってあげましょう。かぜを完全に防ぐことは難しいのですが、神経質になりすぎない程度に、予防のための気配りをしてみませんか？

### 5歳くらいまでの子

①風呂上りは湯ざめをしない



②気温の変化にあわせ、服をこまめに替える



### 5歳より上の子

①外から帰ってきたら、うがい・手洗いを習慣づける



②体調が悪いときは外で遊ばず、家の中で静かにすごす



### 予防接種は積極的に

ぜん息の子どもの予防接種は、発作の引き金を少なくしてくれます。積極的に接種しましょう。ただし、ワクチンの成分でアレルギー反応が出る可能性もあるので、必ず主治医の先生に相談しましょう。

②



## ■「ぜん息日記」をつけよう

ぜん息は自分にあった治療を受けながら、毎日の生活の中で良くしていく病気です。医師は正しい治療方針をたてるために、診察時の状態だけではなく、子どもたちの毎日の状態を少しでも多く知っておく必要があります。そうした情報を伝えるのが「ぜん息日記」です。

症状や使った薬などについて、毎日、記入するだけで、治療の計画をたてる大きな助けとなり、発作の原因を見つけやすくなります。

主治医の先生から渡されることも多いので、しっかりつづけて記入するようにしましょう。



ぜん息日記



「ぜん息日記」は、独立行政法人環境再生保全機構のホームページ <http://www.erca.go.jp/asthma2/>「パンフレット・DVD」から入手できます。



## ■定期的に受診しよう

ぜん息の子どもたちの中には、発作がおきたときにだけ、受診する人がいます。ぜん息は、症状が軽いときや症状が無いときほど、気を抜かずに治療を進めていく必要があります。主治医の先生と相談し、定期的に受診するようにしましょう。

## ■生活リズムをつくろう

ぜん息に限らず、慢性の病気をもっている場合には、生活の中でやるべきことが増えます。子どもたちだけでなく、保護者の方も、一定の生活リズムをつくっていきましょう。

「薬を飲むこと」、「ぜん息日記をつけること」、「環境を整えること」などのやるべきことを、生活の中に溶け込ませ、リズムをつくることができれば、「やらなきゃ、やらなきゃ」というプレッシャーから解放され、無理のない形で治療を進めていくことができます。

⇒環境整備については、シリーズ6「住まいの掃除はどうするの？」をご覧ください。



# 幼稚園や学校で楽しく過ごすためには？

保護者の目が届かない幼稚園や学校での生活は、不安に思われる方も多いと思います。発作をおこさないように、ぜん息がコントロールできていれば、心配する万に備えて、子どもに発作のときの対処法をしっかりと教えておきましょう。また、担任の先生の協力を得ることで、みんなと同じような集団生活が送れるようになります。

と思います。必要はありません。

子どもには  
みんなと同じ  
学校生活を  
過ごさせたいわ



## ■学校への相談方法

### ●話し合いの流れ●

1



子どもにアレルギーがあることを伝え、「学校生活管理指導表」※を受け取る

2



主治医の先生に学校生活での注意点などを記入してもらう

3



用紙を学校に提出し、具体的な注意事項を学校と話し合う

4



必要が生じたときに、再度学校と話し合う

## ■幼稚園や学校で楽しく過ごすには



### 掃除当番

掃除当番は、ホコリの少ない屋外の手洗い場などを担当させてもらいましょう。教室内での掃除の場合はマスクを着用し、机や窓ふき掃除がいいでしょう。



### 動物の飼育

毛のある動物を飼っている場合は、飼育当番はなるべく免除してもらいましょう。教室で生き物を飼うときには、カメや金魚が安心です。



### 座席

座席は、暖房器具からの風や黒板のチョークの粉がこまない場所にしてもらいましょう。



### 体育の授業

しっかりと準備運動をし、苦しくなったら無理をせず休むようにしましょう。秋冬の空気が冷たく乾いている季節は発作が出やすくなるため、マスクをしたり、運動をする前に薬を飲んで、発作を予防しましょう。

※学校生活管理指導表とは…重症度や使用している薬、学校生活での注意点、緊急連絡先など、学校に子どもの情報を伝える用紙です。