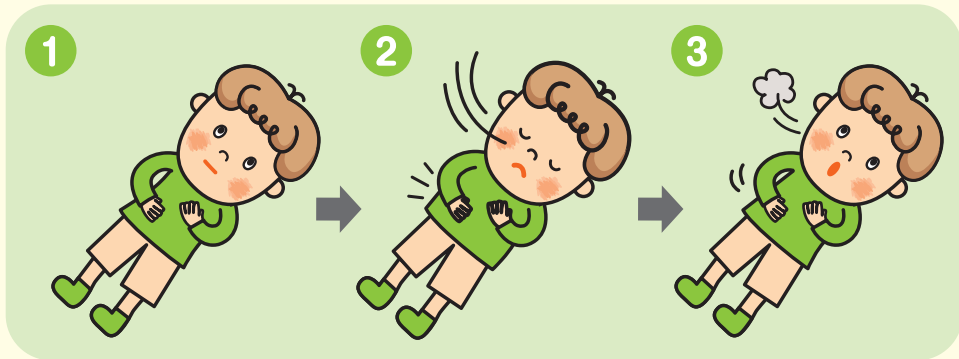


# 腹式呼吸を覚えよう!

腹式呼吸は横隔膜を使った呼吸法です。胸を使った普通の呼吸よりも、たくさんの空気を吐き出すことができるため、たくさんの空気を吸うことができます。ぜん息発作では、息が吐きにくくなり肺に空気がたまるために息が十分に吸えなくて苦しくなりますが、腹式呼吸だと息がうまく吐けるため、新しい空気を吸いやすくなります。腹式呼吸ができるように、練習してみましょう。



1 口を閉じて、左手を胸に、右手はおなかにあてます。

2 鼻で深く息を吸い、おなかをできるだけふくらませます。

3 口をすぼめてゆっくりと息を吐き(吸うときの3倍くらいの時間をかけて)、右手でおなかを胸のほうに押し上げます。

※ベルトやきつい服はゆるめておこないましょう。



●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

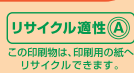
<http://www.erca.go.jp/asthma2/>



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



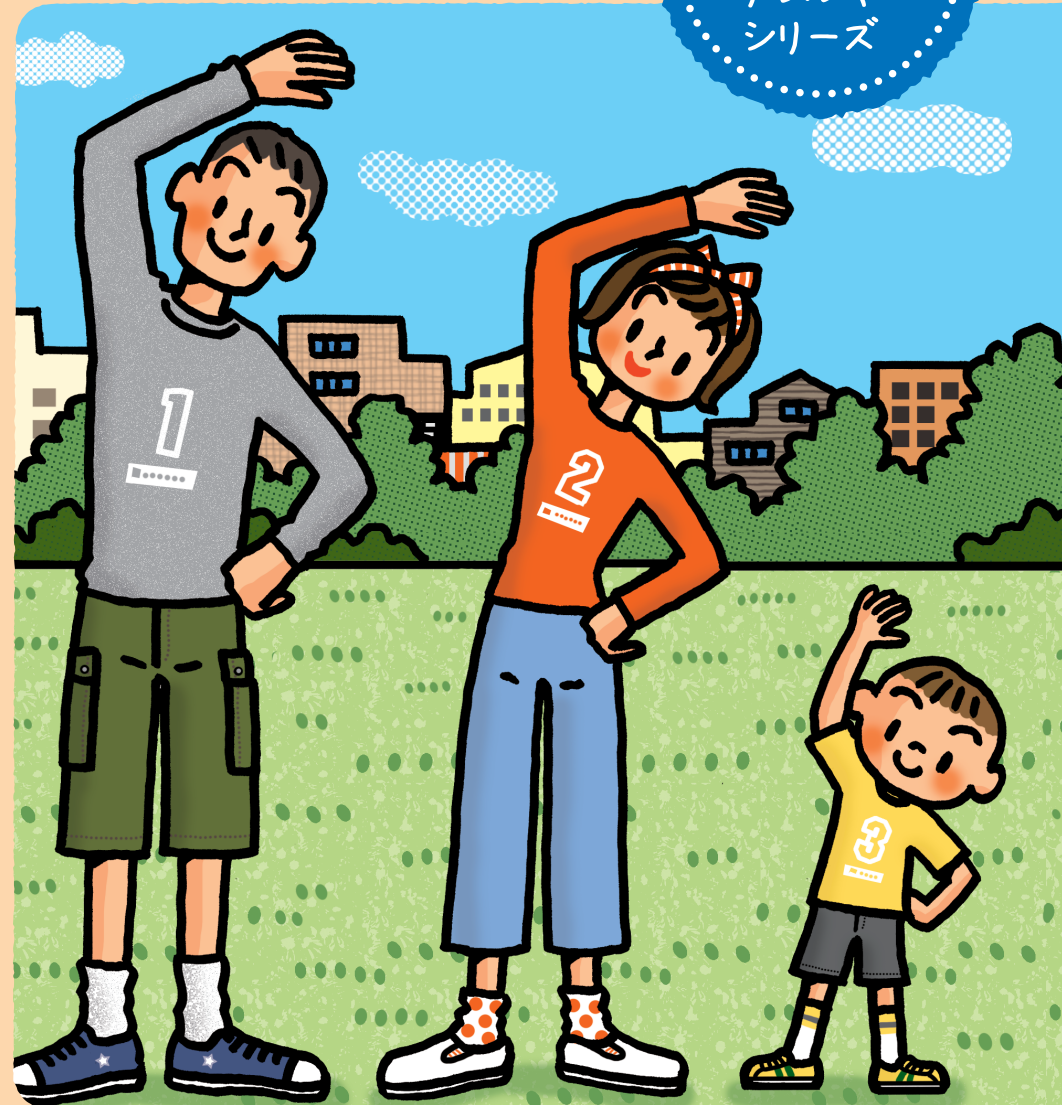
PRINTED WITH SOY INK 大豆インキで印刷しています



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます

# 運動はしていいの?

7  
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

# ぜん息の子に運動は良くないの？

ぜん息の子どもが運動すると、「運動誘発ぜん息」という発作がおこることがあります。しかし、運動は子どもの成長に必要なものです。まずは、「運動誘発ぜん息」を理解しましょう。

子どもに運動を  
させたいけれど  
心配だわ



## ■ 運動したら、 どうしてぜん息がおこるの？

運動ではからだをいっぱい動かすので、たくさんの空気が必要になります。とくに冷たく乾燥した空気をたくさん吸うと、気管支が縮んで、発作がおこりやすくなります。

### 運動誘発ぜん息がおこりやすいとき

- 空気が乾いて冷たいとき



- からだの調子が悪いとき



- 急に激しい運動をしたとき



- いつも使っている薬を忘れたとき



## ■ 運動していて発作がおこったらどうすればいいの？

運動誘発ぜん息は普通の発作と違って、多くの場合、数10分ほどでおさまります。運動をしていて少し息苦しいなと感じたら、その場で休憩し、腹式呼吸をして呼吸をととのえてください。やがて呼吸が楽になってきます。

### 万が一、運動中に発作が出たら次のようにしましょう。

- ・ 運動中に息が苦しくなったら、すぐに運動をやめましょう。
- ・ 腹式呼吸で息をととのえ、楽な姿勢で休みましょう。
- ・ 温かいお茶を飲んで、タンを出しやすくしましょう。
- ・ 必要なら、発作を止める薬を使いましょう。
- ・ 息が楽になったらまた運動をはじめても構いません。



発作がおきたときの対処法は、学校の先生にしっかり説明しておきましょう。

## ■ 運動は楽しいよ！ 友だちいっぱいつくろうね。



運動をするというよりも、家族や友だちとの遊びを通して、からだをまず動かすようにしましょう。からだを動かしていると心も晴れやかになり、友だちとも楽しく遊ぶことができます。からだを動かすことに自信がつけば、それから運動に取り組めばいいでしょう。

# 運動誘発ぜん息を予防しよう!

運動誘発ぜん息は、十分な準備運動をすると予防できることがあります。  
運動の前に薬を服用することもあります。  
予防方法を知り、楽しく運動をしましょう。

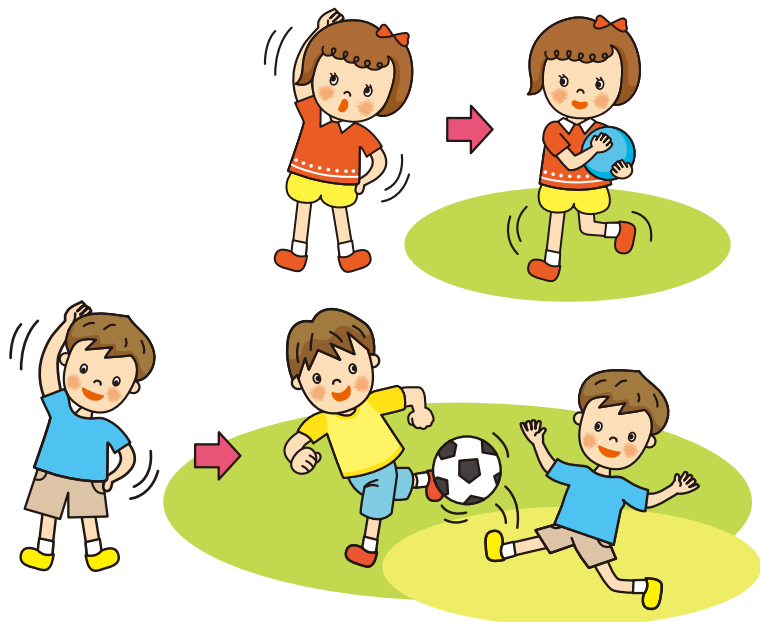
運動誘発  
ぜん息は  
予防するこ  
とができる  
のね



## ■ 楽しく運動するために ウォーミングアップを忘れずに!

運動誘発ぜん息を予防するために、まずは準備運動を念入りにするようにしましょう。急な変化にからだがついていず発作がおこります。徐々にからだを温めていきましょう。

ただ、体育の授業などでは問題ないでしょうが、友だちと遊ぶときに準備運動をするのは、簡単ではありません。お子さんには、急に激しく動きまわるのではなく、少しずつからだを慣らすように話をしておきましょう。



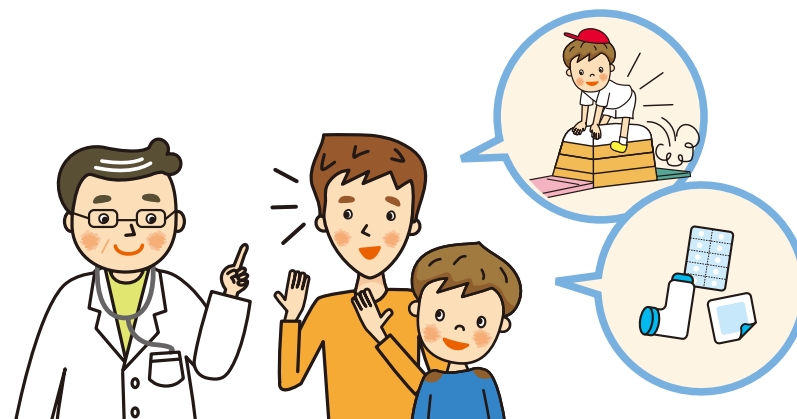
3

## ■ ぜん息コントロールは良好?

運動誘発ぜん息は普段のぜん息がうまくコントロールできていないと起こります。逆に、運動してぜん息が出るということは、コントロールが良くないことを教えてくれているのです。運動誘発ぜん息がおこるなら、そのことを主治医の先生にしっかり伝え、ぜん息のコントロール状態を見直しましょう。

## ■ 薬をうまく使おう!

ぜん息の薬の中には、運動する前に使うことで、運動誘発ぜん息を予防できる薬があります。「抗アレルギー薬」や、発作がおきたときに使う「気管支拡張薬(β2刺激薬)」です。運動誘発ぜん息がある場合には、主治医の先生に相談してください。



4

# じょうぶなからだをつくろう!

ぜん息の子どもにとって、発作の引き金になる運動は苦手なものです。適度な運動を続けると、からだがじょうぶになり、発作が出にくくなります。運動は子どもの成長にも欠かすことができませんし、友だち関係にも大切な役割をはたします。

家族で協力しあって運動をつけよう



## 運動をしてもぜん息をおこしにくくするには？

子どもにあった運動の種類を考えましょう。

### 水泳

高温多湿の環境でおこなう水泳は、運動誘発ぜん息の心配が少ない運動です。



### 運動会・マラソン・遠足

行事には積極的に参加しましょう。苦しくなったときのための準備が肝心です。またぜん息がおこりそうなときは、軽い運動だけをすとか、記録係やタイムキーパーになるなど、できることを見つけましょう。



### マット運動など

ホコリのたちやすいマット運動などは、からだの具合によってはしないほうが良いでしょう。

### 部活動

ぜん息がおこりにくいものを、学校の先生や主治医の先生と相談して決めましょう。できるだけ参加する工夫をしましょう。

## 自律神経を鍛えよう!

### 冬場も薄着で

寒い日も薄着にし、自分の力で体温を逃がさない強いからだ、寒さに負けないからだをつくりましょう。

### 部屋の冷暖房を控えよう

冬の暖房、夏の冷房はできるだけ控えましょう。家の中に寒いところと暖かいところの差があるとかぜを引きやすくなるので、どの部屋も同じように冷暖房を控えて家族みんなで取り組みましょう。

### 冷水浴

水道水を洗面器で10杯ほど肩から全身にかけます。水道水がそのままでは冷たすぎる場合には、少しお湯を足してもよいでしょう。シャワーを用いて肩から全身に10~30秒ほどかけても構いません。膝から下に冷たい水をかけるだけでも効果があります。無理なくつけましょう。

