

# ぜん息の自己管理方法を身につけよう 動画のご案内

ぜん息を管理して、楽しい毎日を過ごすために知ってほしいことを各5分程度の動画にまとめました。お子さんと保護者の方が一緒に、ぜん息という病気について知り、正しい管理方法について学べる内容となっておりますので、ぜひご覧ください。

お話をしてくださる講師は、

- ① 国立病院機構相模原病院 臨床研究センター アレルギー性疾患研究部 食物アレルギー研究室 室長 佐藤さくら先生、
- ②③ 東京都立小児総合医療センター 看護部 小児アレルギーエデュケーター 山野織江 先生です。

全編再生



## ①ぜん息について学ぼう



- ・ぜん息ってどんな病気？
- ・ぜん息発作のきっかけ
- ・ぜん息治療の目的・3本柱
- ・ぜん息治療で実践するべきこと

### ぜん息の治療

#### ぜん息治療の目的

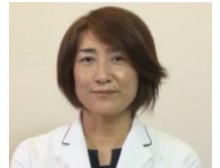
ぜん息症状が無い  
＝発作が無い状態（コントロールが良い状態）を維持すること

#### ぜん息治療の3本柱

- ①ぜん息を悪くする原因を減らす
- ②気道の炎症を抑えるために薬を使う
- ③発作が起こりにくくなるように体力をつける



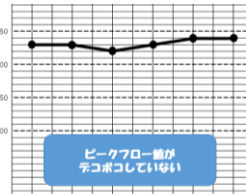
治療の3本柱をうまく組み合わせて、正しくぜん息治療を行いましょう。



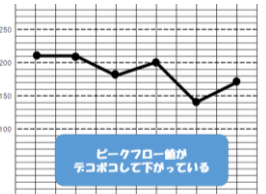
## ②ぜん息の管理のためのピークフローの測り方・値の見方



- ・ピークフロー・ピークフロー値とは？
- ・ピークフローの測り方
- ・ピークフロー値の記録
- ・ピークフロー値の見方（コントロール良好/不良）
- ・ぜん息日記の使い方



コントロール良好  
治療がうまくいっていて、ぜん息の発作を  
予防できています。



コントロール不良  
治療が不十分なおそれがあります。  
医師と相談して、ピークフロー値が  
テコボコしない状態を目指しましょう。

## ③ぜん息の管理のために日常生活で気をつけること



- ・定期的に病院を受診しよう
- ・学校内の悪化要因に気をつけよう
- ・運動による発作（運動誘発ぜん息）に気をつけよう
- ・環境の変化に気をつけよう
- ・子どもの様子を伝えよう

### 運動による発作に気を付けましょう

#### 運動誘発ぜん息の発作予防

- ・準備体操をしっかりとしましょう。
- ・寒いときはマスクをつけましょう。
- ・ぜん息が起きにくい運動（ウォーキング、水泳など）をする。
- ・予防薬をもらっている場合は医師の指示どおりに使いましょう。



やりたいことを頑張れるように、医師と相談しながら治療をしていきましょう。



ぜん息や食物アレルギー、アトピー性皮膚炎など小児向けの様々なパンフレットをお申込みいただけます。詳しくはこちらから。

無料

