

教えて!

こども の ぜん息

赤ちゃんの
ときから
できること



こんなことが 気になりませんか？

Q1 赤ちゃんに湿しんがあるけれど、
ぜん息になりやすいつて本当ですか？ P2

Q2 うちの子は、ゼーゼー、ヒューヒュー
いうことがあるけれど、これってぜん息？ P3

Q3 何度もゼーゼー、ヒューヒューということがありました。
やっぱり、ぜん息になったのかしら？ P3

Q4 夜せきこんで
眠れないことがあるんですが… P4

Q5 父親がぜん息でした。今はなにもないけれど、
ぜん息の予防に気をつけたほうがいいのかしら？ P5

コラム アレルギーマーチとは？……P2

コラム ぜん息って？……P4

コラム 家族のアレルギー歴との関係は？……P5



コラム アレルギーの話……P9

コラム 感染症を予防するために……P10

コラム 診断と検査……P12

コラム ぜん息の薬について……P14

コラム ぜん息日誌を記入してみよう……P15

コラム 次のお子さんのために
おなかの中にいる赤ちゃんに
気をつけてあげることは？……P16

Q6 ぜん息にならないために
できることはありますか？ P6

Q7 ダニアレルギーの予防は
どうすればいいの？ P8

Q8 かぜはぜん息のきっかけに
なりますか？ P10

Q9 たばこはやめたほうが
いいでしょうか？ P11

Q10 食べ物にも気をつけたほうが
いいのでしょうか？ P11

Q11 ぜん息と診断されたけれど、
日々の生活で気をつけることはありますか？ P12

Q12 治療方法について
教えてください P14



こんなときはこのパンフレットで
予防しましょう。

ぜん息への気づき

Q1 赤ちゃんに湿しんがあるけれど、ぜん息になりやすいって本当ですか？

A1 乳児期にアトピー性皮膚炎があるお子さんは、アトピー性皮膚炎がないお子さんよりぜん息になりやすいといわれています。

乳児の湿しんすべてがアトピー性皮膚炎ではありません。かゆみがあり、長く続く（乳児では2か月以上）場合は、アトピー性皮膚炎の可能性が高いといえます。また、アトピー性皮膚炎を持つお子さんの中には、食べ物などのアレルギーを持っている人がいることがわかりました。アトピー性皮膚炎の治療に加えて、ぜん息の予防にも気をつけましょう。なお、アトピー性皮膚炎がなくてもぜん息になる場合や、あるいはアトピー性皮膚炎だけのお子さんもあります。



Q2 うちの子はゼーゼー、ヒューヒューということがああるけれど、これってぜん息？

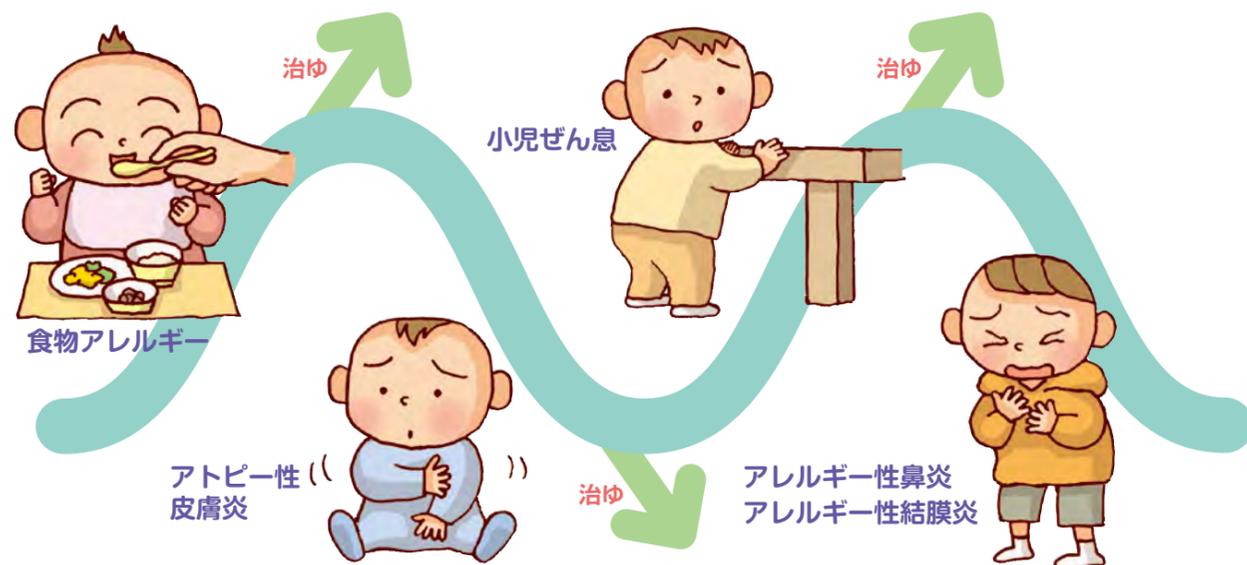
A2 息をはくときにゼーゼー、ヒューヒューというのは、ぜん息の最初の症状であることがあります。よく診てもらいましょう。

息をはくときにゼーゼー、ヒューヒューというのは、空気のとおり道である気管支などが細くなっている場合に聞こえやすくなりますが、その他にいろいろな理由で起こります。

生後しばらくゼロゼロというタイプの多くは1歳ごろに改善することが多いようです。また、小さな子どもでは、かぜなどにより気道に炎症が起こると聞こえることがあります。いわゆる小児のぜん息の場合には、発作が起こると、せき、あるいはゼーゼー、ヒューヒューという特有の症状がみられます。

アレルギーマーチとは？

赤ちゃんのときに食物アレルギーやアトピー性皮膚炎になると、1～3歳ごろに気管支ぜん息になり、少し大きくなってから、アレルギー性鼻炎や結膜炎になる、という場合があります。こうしたアレルギーの症状が出たり消えたりしていくことをマーチ（行進）にたとえて、アレルギーマーチと呼んでいます。症状が出る前に早めに対策しておく、アレルギーマーチが進むことを予防できる可能性があります。



Q3 何度もゼーゼー、ヒューヒューということがありました。やっぱり、ぜん息になったのかしら？

A3 成長とともに空気のとおり道（気道）も大きくなるので、ゼーゼー、ヒューヒューがよくなることも多いのですが、このような症状が何度も続く場合は、ぜん息の可能性もあります。

最初、かぜなどのときみられたこのような症状は、多くの場合は改善していきます。しかしながら、ゼーゼー、ヒューヒューという症状が何度もみられる場合、あるいは、かぜをひいていないときなどにもみられる場合には、ぜん息の可能性が高いと言えます。これからの経過をしっかりと診てもらいましょう。



Q4 夜せきこんで 眠れないことがあるんですが…

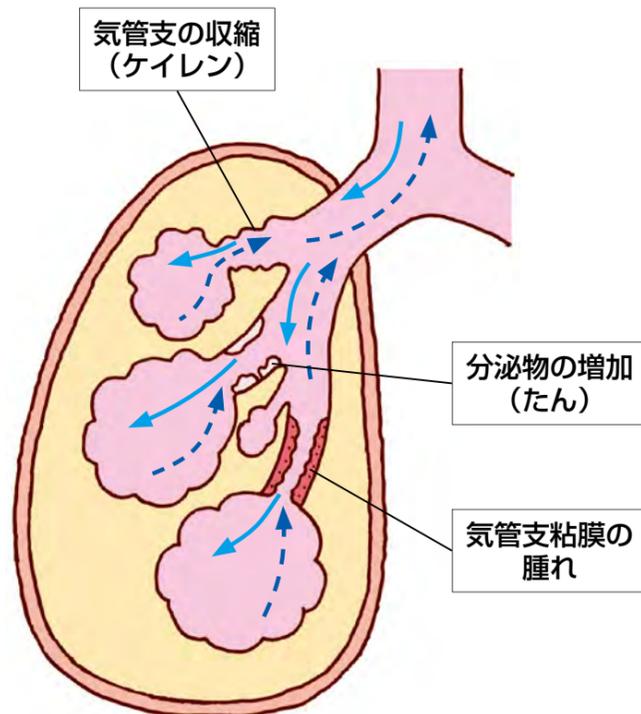
A4 夜だけせきこむようなときは、ぜん息の軽い症状であることがあります。

夜になると、空気のとおり道（気道）が細くなるなどの理由で、ぜん息発作を起こしやすくなります。発作が起こると、せきこんだり、あるいは、ゼーゼーという症状で眠れないことがあります。また、かぜなどでぜん息と同じような気道の状態のときにも似た症状がみられます。夜せきこむことが何度もあるときは、よく診てもらいましょう。



ぜん息って？

ぜん息とは、空気のとおり道（気道）の一部が細くなり、呼吸が苦しくなる病気です。このような状態を発作といいます。せきこむような症状と、あるいは、息をはくときにゼーゼー、ヒューヒューといった音が聞こえるようになります。詳しくみると、気管支をとりまく筋肉が収縮し、気管支の粘膜が腫れ、気管支の中にたんが増えていることがわかりました。呼吸困難がひどくなると、チアノーゼといって酸素が不足した状態になります。



Q5 父親がぜん息でした。 今はなにもないけれど、ぜん息の予防に 気をつけたほうがいいのかしら？



A5 家族にぜん息の方がいると、お子さんがぜん息になりやすいことがわかってきました。予防について、できることから取り組むといいでしょう。

ぜん息になる体質は検査ではわかりませんので、家族のぜん息歴から予想をします。家族にぜん息の方がいる場合は、ぜん息になりやすいと考えられるので、他の症状やアレルギー検査などを参考にして、予防、特に、アレルギー（P7 参照）を避けるなどに取り組むといいでしょう。

家族のアレルギー歴との関係は？

ぜん息は、空気のとおり道（気道）が反応しやすい体質とアレルギー体質の両方が関係することが、わかってきました。なかでもアレルギー体質はアトピー体質とも言われますが、ぜん息、アレルギー性鼻炎・結膜炎（花粉症も含みます）、アトピー性皮膚炎を家族で持っていることがあります。中でも、子どものぜん息になった方が家族にいて、お子さんは、子どもの時期にぜん息を発症しやすいことがわかってきました。



発症に影響するものと対策



Q6 ぜん息にならないために
できることはありますか？

A6 子どものぜん息は
予防が第一。発症
させたり悪化させ
たりすることから
守りましょう。

どんな病気でも、発症を防ぐことが重要です。これまでの膨大な研究から、赤ちゃんにぜん息を発症させるものが、ある程度、わかってきました。お子さんをそのようなものから、できるだけ遠ざけることが大切です。特に発症しやすいと考えられる体質のある赤ちゃんは要注意ですから、家族ぐるみで予防を心がけましょう。



ダニやハウスダストのような吸入性のアレルギーによりアレルギー反応が気管支に起こると、ぜん息が発症しやすくなります。このため、毎日の掃除は大切です。赤ちゃんのときからのウイルス感染からも、ぜん息が引き起こされる可能性があります。



悪化を予防するためには、ウイルス感染に注意してください。日ごろからかぜを引かないよう、健康的な生活を送りましょう。悪化させるダニやハウスダストなどのアレルギーやたばこの煙も避けてください。発作が起これば、速やかに薬で治しましょう。



アレルギーを避ける



感染症を予防する

発症に影響するもの

これまでに報告されたぜん息を発症させ悪化させるものとして、アレルギーを起こす体質と、ダニ、ハウスダスト、ペットに関連するアレルギー、感染症、たばこの煙、大気汚染物質などの環境からの因子が考えられています。



遺伝因子
5ページ参照

Q7 ダニアレルギーの予防は どうすればいいの?

A7 毎日の掃除が大切です。ダニを効率よく減らすコツを覚えてください。

子どものぜん息の発症、悪化に関係するものとして、吸入性のアレルギーは重要です。室内のほこり（ハウスダスト）やダニのほか、ペットの毛やフケ、お風呂場のカビ、ゴキブリなどの昆虫もアレルギーとなります。それぞれの家庭で総合的に環境整備を行って室内アレルギーを減少させたところ、ぜん息になる子どもが少なかったという報告があります。

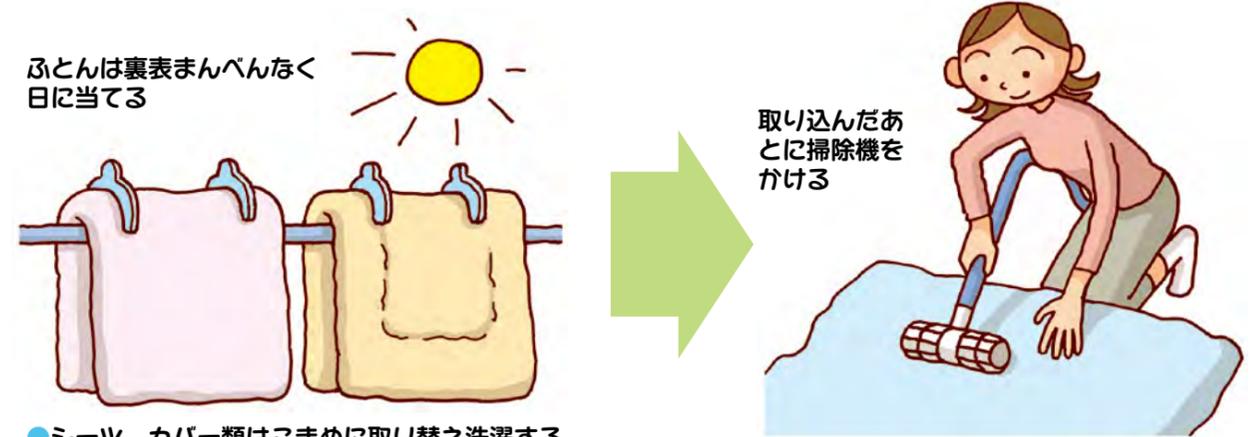
掃除のポイント



ダニがすみにくい理想的な部屋



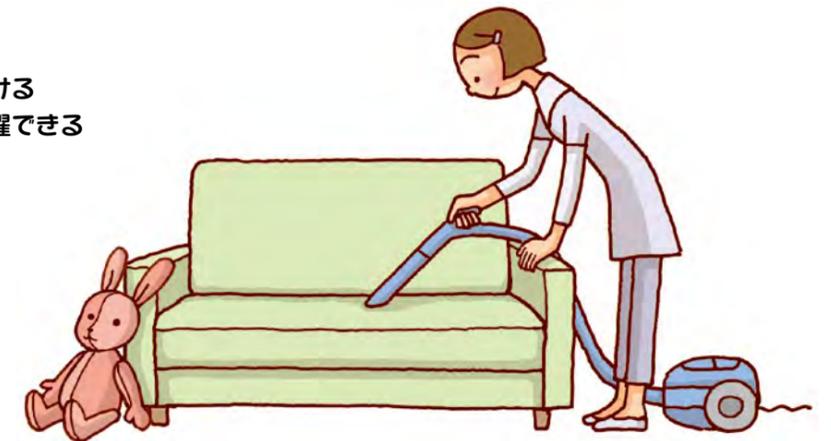
寝具の手入れのポイント



- シーツ、カバー類はこまめに取り替え洗濯する

その他の注意点

- 洗濯物は室内に干さない
- 布製のいす、ソファにも掃除機をかける
- めいぐるみはなるべく置かない。洗濯できる素材のものを選ぶ
- 暖房器具は、室外換気型が望ましい



アレルギーの話

人間には、からだの中に入ってきた細菌やウイルスなどの病原体から、体を守る「免疫」という働きがあります。ところが、この免疫がダニなどに対して、過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー反応」と呼ばれる現象です。

アレルギー反応とぜん息の関係



【アレルギー検査】

どんなアレルギーに反応するのか、血液や皮膚を用いて検査します。アレルギーの患者さんの体内では特定のアレルギーに反応してアレルギーを誘導する特別なたんぱく質、特異的IgE抗体がつくられているため、この抗体の血液中の量を測定するRAST法が一般的に用いられています。

Q8 かぜはぜん息のきっかけになりますか？

A8 赤ちゃんのときにウイルス感染にかけると、ぜん息が発症しやすくなります。

秋から冬の間に流行するかぜの原因であるRSウイルスは、乳幼児期の細気管支炎を起こすだけでなく、ぜん息発症の引き金にもなります。RSウイルスが赤ちゃんの気管支粘膜に強い傷害を引き起こしたり、アレルギー体質に変えたりすることが原因と考えられています。最近、鼻かぜの原因となるウイルスも、ぜん息の発症に関与すると報告されました。



Q9 たばこはやめたほうがいいでしょうか？

A9 家族の喫煙は、赤ちゃんのぜん息の発症に重大な影響を及ぼします。

家族の喫煙、特に母親の喫煙は、赤ちゃんのぜん息の発症に密接な関連があります。また注目されるのは、母親の妊娠中の喫煙もぜん息に影響することが明らかである点です。特に、家族歴でアトピーやぜん息のあるお宅では、特別な注意が必要です。家庭での喫煙をやめることは、赤ちゃんのぜん息の発症や重症化を予防するために極めて大切なことです。

感染症を予防するために

外出から戻ったら
手洗い・うがいをする



規則正しい生活をする



家族に感染症の人がいたら
マスクを着用し、就寝時は別の寝室にしよう



混雑した電車やバスなど人ごみをなるべく避ける



予防接種を受ける



Q10 食べ物にも気をつけたほうがいいのでしょうか？

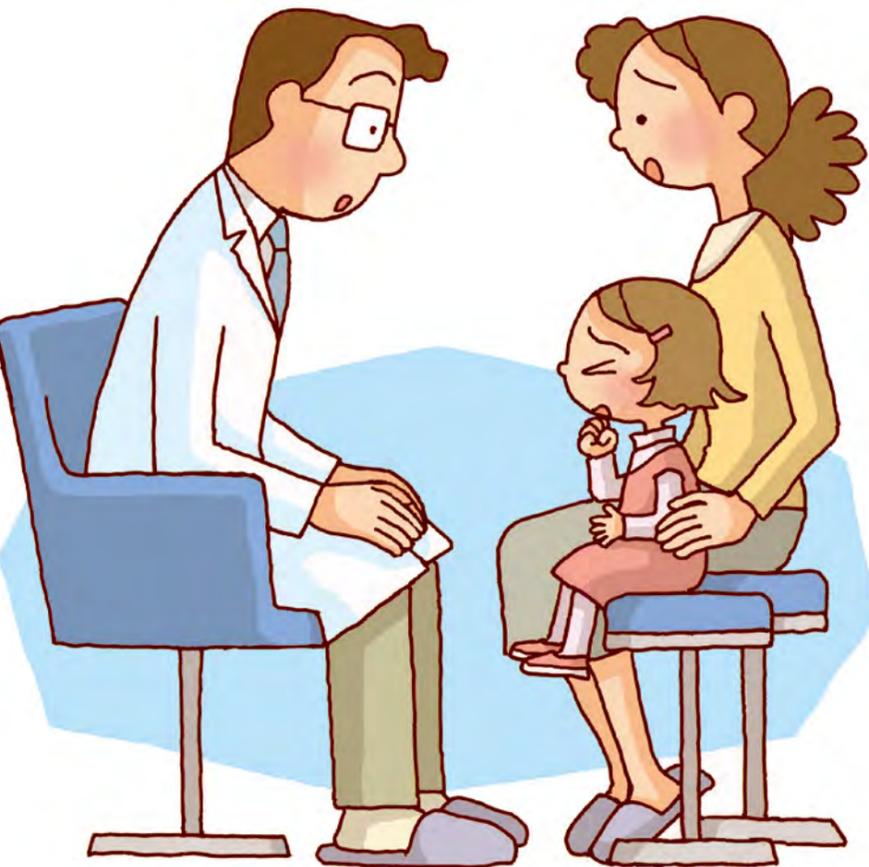
A10 食べ物がぜん息を発症させるとい明確な証明はありません。

アレルギー反応によって起こる赤ちゃんの病気には、ぜん息のほかに食物アレルギーがあります。食物アレルギーでは、卵や牛乳などでアレルギー反応が引き起こされ、じんましんなどが起こります。しかし、食物アレルギーの合併がなければ、通常の食事を与えてください。



悪化の予防と対策

Q11 ぜん息と診断されたけれど、日々の生活で気をつけることはありますか？



A11 ぜん息発作を未然に防ぎ、病気が悪化しないようにしましょう。

具体的には右のページに示した内容を参考にしてください。保護者だけでなく家族全員の協力が大切です。また、すぐに結果が出ないかもしれないので地道な努力が必要とされます。しかし、過度に頑張りすぎたり、細かいことに気がつかいすぎてストレスをためないようにしてください。

診断と検査

「ぜん息である」との診断は、特徴のある呼吸状態の確認と、聴診器でぜん鳴音を聞くことによってなされます。血液検査はぜん息の診断のためではなく、アレルギーや感染のかかわりを調べるために行います。例えばIgE抗体の値が高ければ、ぜん息自体が重症という判断はできませんが、アレルギーが関係しているという手がかりになります。

個々のアレルギーに対する評価は難しく、例えば「ダニに対する抗体価が高いので、その除去によってぜん息が完治する」とまでの判断はできないのが現状です。また、気管支炎などの感染症がぜん息発作の引き金になっていれば、その勢いや原因を明らかにするため、炎症反応などを調べる血液検査やレントゲン撮影が役立つこともあります。ピークフローなどの呼吸機能検査は空気のとおり道（気道）の細くなっている状態を客観的に判断することができます。学童期以上のお子さんでは、簡易な器械を使って、家庭で毎日自己測定することで発作の予防に役立てることができます。

アレルギー対策

ダニ、ほこり、その他、検査や日常生活の観察で、ぜん息発作との関係が明らかになったアレルギーをできるだけ除去していただくようお願いします。具体的には今までの項目を参考にしてください。

感染症

発作の引き金として最も多いのはかぜ等の感染症です。「かぜをひかないように」といっても、ずっと家の中で閉じこもることはできませんから、手洗い、うがい、流行時のマスク着用など、いろいろ工夫してみてください。

体力づくり

ぜん息発作のときでも心臓や肺が余裕を持って働けるように、日ごろから運動によって体を鍛え、呼吸筋や心肺機能をパワーアップしておきましょう。中でも水泳は発作を誘発しにくく、ぜん息児に向いているといわれています。

腹式呼吸

ぜん息発作のときに、いわゆる「腹式呼吸」をすることで症状がやわらぐことがあります。特に、軽い発作では、それによって呼吸困難がなくなってしまうこともあります。下に具体法を示しますのでぜひマスターしてください。4、5歳になるとできる子もいます。



あおむけになり、気持ちを楽しんで手や本などをおなかの上に置いてください。親が手を添えて、おなかの動きをフォローするのも動かし方のコツをつかむよい方法です。

息を吸うときには、おなかを出っ張らせるように意識し、本や手を持ち上げるように練習します。横隔膜が下りてきて肺がひろがっているイメージです。

はくときにおなかをへこませます。本や本人の手の重みでおなかへこみます。手を添えて、息をはくときに軽く押し上げるのもいいでしょう。口をすぼめて息をはきます。横隔膜が上がって、たまった古い空気を追い出すイメージです。

家族みんなで協力しましょう



喫煙

たばこを吸わなくても、喫煙者の煙を知らず知らずに吸っていることを受動喫煙といい、発作の引き金になったり、ぜん息そのものの悪化原因になります。禁煙できなければ、お子さんの近くや過ごす部屋での喫煙はやめましょう。

薬を指示通り与える

薬が多すぎると副作用、逆に少なすぎると、症状がなくても病気の悪化の心配があります。薬の種類や量の変更については、お子さんの症状とその変化をみながら、主治医とよく話し合って決めていくようにしましょう。

治療方法と日常管理

Q12 治療方法について教えてください

A12 ぜん息治療は様々な方法を集約した総合治療です。下の4つがその柱となります。

まず、気管支の炎症そのものを治し、発作を起こりにくくする「薬物療法」、つぎに発作の原因となるアレルゲンを生活の中から取り除いていく「環境整備」、病気への抵抗力をつける「体力づくり」、そして発作の原因をつきとめて適切な治療をすすめていく「医師との信頼関係」——これがぜん息治療の四本柱です。この四本柱をあきらめず続けていくことが大切です。



ぜん息の薬について

ぜん息の薬は2種類

ぜん息薬には2種類あります。発作を速やかに治すための薬（リリーバー）には気管支拡張剤（吸入薬、飲み薬）、注射用ステロイドやテオフィリン剤があります。長期に発作を予防してぜん息の経過自体を改善するための薬（コントローラー）には、吸入用ステロイドやDSCG、抗ロイコト

リエン薬などがあります。はり薬やテオフィリン内服薬は両者の中間的なものです。リリーバーは使うタイミングが重要です。コントローラーは勝手に増減せず、服用の仕方を主治医とよく相談してください。



発作を治す薬

発作を予防する薬



3つの薬の形があります

小児用飲み薬にはシロップ、水によく溶ける粉、ラムネ菓子のようなものがあります。はり薬は安定した効果が期待できます。吸入薬には電動吸入器を使用する液状のものと、あらかじめ薬がセットされた定量噴霧型のものがあります。



はる



飲む



吸入する

ぜん息日誌を記入してみよう

お子さんのぜん息の病状を客観的に把握することは、発作を楽にしたり、予防するための作戦を考えるうえでとても大事なことです。本人の症状、その程度、使った薬、ピークフローの結果などを毎日書いていただければ主治医との連携もスムーズになります。日誌用ノートは医療機関で配布していることも多いようです。右に実際の例を示します。

ぜん息日誌って便利ね



※日誌が必要な方は環境再生保全機構までお申し込みください。無償で送付いたします。申し込み先は最終ページをご覧ください。

●日誌記入欄

お天気	月		日							
	月	日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
学校 (行ったら○)										
ふだんの生活										
体の調子 (よかったら○)			○	△	△					
ずいみん (よくなったら○)			○	△	△					
運動 (やったら○)			○	○	○					
発熱(℃) (熱がなければ○)			○	○	○					
鼻水 (出なければ○)			○	○	○					
せき (出なければ○)			△	×	×					
発作										
ふだんの発作 (あたりシール大・中・小)										
運動の発作 (なければ○)			○	○	○					
お薬										
(使ったら○)										
(使ったら○)										

次のお子さんのために

おなかの中にいる赤ちゃんに 気をつけてあげることは？

最初のお子さんに何かトラブルがあったり、あるいは、お父さん、お母さんに病気の経験があったりすると、おなかの中にいる赤ちゃんのことが心配になり、何かできないのかしら？ と思ってしまうことがあります。

ここでは、アレルギー・ぜん息予防について、少し紹介をしましょう。

まず、おなかの中にいる赤ちゃんにとって、たばこやアルコール、薬物、ウイルスなどはよくありませんので、できるだけうまく避けましょう。中でも、ぜん息のお子さんに、たばこの煙はよくありませんので、ぜん息予防のためには気をつけていただきたいことです。

お母さんがアレルギーとなる食べ物を制限することについては、いろいろな説があり、確定したことはいえません。気になるときは、主治医の先生とよく相談してみてください。

お子さんのためには、何よりもゆったりとした気分で、お産に臨んでいただくことが大切だと思います。



あとがき

このパンフレットは、わたしたちの研究「乳幼児のぜん息の発症と悪化の予防」（独立行政法人環境再生保全機構委託業務）などをもとにして、お子さんのぜん息予防について、少しでもわかりやすく解説したものです。

というのも、このような予防の取り組みは、日ごろ、いっしょに生活をしている保護者の方の理解と協力が大事だからです。その方に、少しでも理解していただけることを一番大切にしましたので、日ごろから医療と保健の現場で活躍している方々に、このパンフレットの編集をお願いしました。（わかりやすいものができたのではないのでしょうか？）

最近、アレルギーの病気は増えており、ぜん息もこのような疾患の一つであり、毎年のように増加して、今では約1割前後のお子さんがぜん息になるといわれております。わたしたちは治療だけでなく、少しでも予防したいという思いで、さまざまな研究に取り組んできました。その研究のなかで、ぜん息になること、あるいは、悪化させることを予防できることが分かってきました。その内容を説明していますが、中でも、赤ちゃんのころからできることについても説明しています。

ぜひ、赤ちゃんのころから予防に取り組んでいただけることと、また、ぜん息になったとしても悪化させることのないように、この冊子をお役立ていただければ幸いです。

監修

森川 昭廣（群馬大学大学院小児生体防御学 教授）

編集委員会

委員長 新平 鎮博（大阪市健康福祉局健康推進部 保健主幹、大阪市立総合医療センター 小児内科副部長）

委員 望月 博之（群馬大学大学院小児生体防御学 講師）

稲田 浩（大阪市立大学大学院 医学研究科発達小児医学 講師）

大野 眞喜恵（神戸市灘区役所保健福祉部健康福祉課 子育て支援係長）

小野 佐幸美（横浜市健康福祉局保健政策課 公害保健係長）

