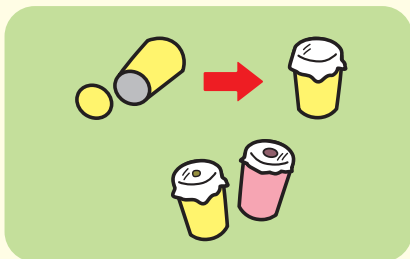


遊びながら 理解を深めよう!



ぜん息について子どもが理解をすると、積極的に治そうとする気持ちが出てきます。でも、小さな子どもに言葉やイラストだけで理解させるのは難しいですよね。中でも特に難しいのが、気道の状態。そんなときには、紙コップで気道のモデルをつかって、遊びながら理解を深めましょう。



1 紙コップを2個用意し、底をくり抜いて口側に紙をかぶせます。1つの紙コップには2cm程度の大きな穴を、もう1つには0.5cm程度の小さな穴を開けましょう。



2 紙コップの底から息を吹きこみ、穴を開けたところに手をかざしてみましょう。

穴の大きさによって、空気の流れが違うことがよくわかります。大きな穴の紙コップは健康な人の気道、小さな穴の紙コップは空気が通りにくくなっている、ぜん息の人の気道を表しています。



●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
SOYINK™
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。

ぜん息って なあに?



<監修> 天理よろづ相談所病院 小児科部長 南部光彦

ぜん息って、どんな病気？

ぜん息は、気道に炎症があって、ちょっとした刺激で狭くなり、息が苦しくなる発作を繰り返す病気です。正しい治療をおこなえば、約60%の人は大人になる前にぜん息発作がおこらなくなるといわれています。

まずは、ぜん息がどんな病気なのかを知り、治療を進めていきましょう。



■ぜん息の症状

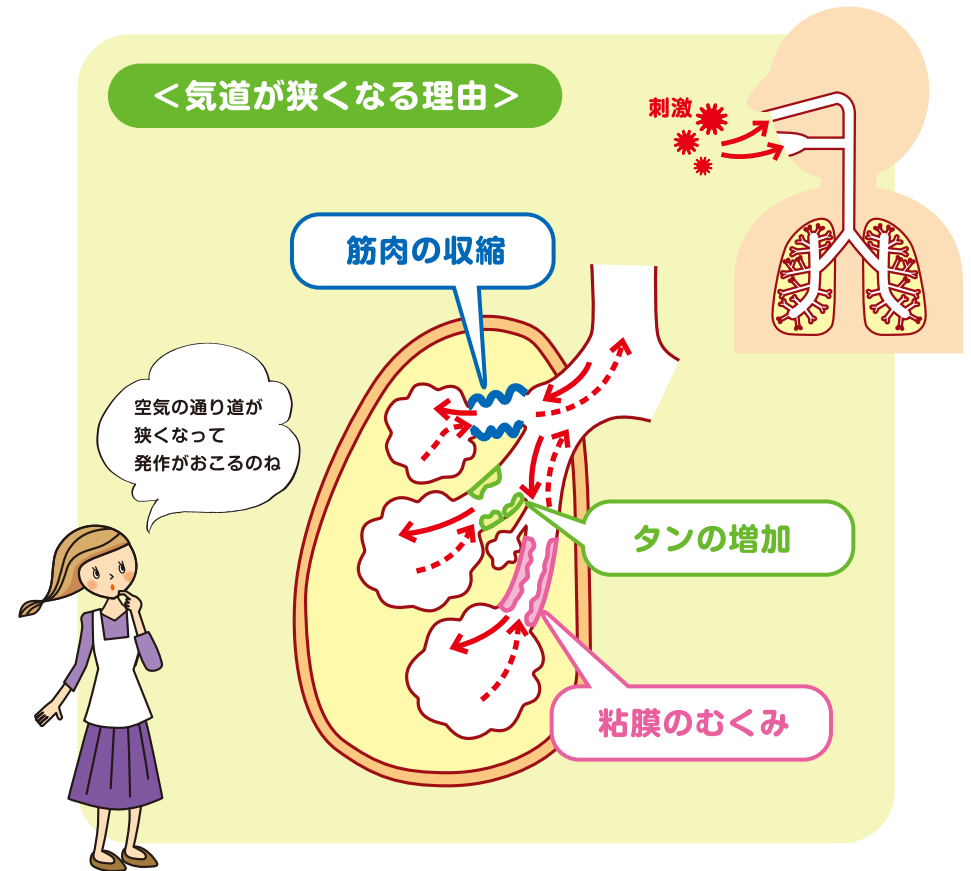
次のような症状が出る場合、ぜん息が考えられます。

- 息を吐くときに「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がでる。
- 息が苦しくなる。
- 夜から明け方にかけて咳きこんで目が覚める。
- ホコリを吸うと咳が出る。



■ぜん息がおこる仕組み

ぜん息は、空気の通り道である気道が刺激によって狭くなり、空気が通りにくくなって発作がおこります。



発作の原因となるものはなに？

わたしたちを
まもって
ください



ぜん息の子どもは、発作がおきていなくても気道が過敏な状態にあるため、「こんなものが原因になるの？」と不思議に思うようなものでも、発作の原因となります。発作をおこさないためには、原因となる物質を知り、取り除く必要があります。

知っていれば
防げることも
多いわ



ぜん息の発作を引きおこす原因物質には、**アレルギーの原因となるアレルゲン**と、**気道を刺激する物質**があります。ぜん息をおこすアレルゲンには右図のダニ、動物の毛やフケ、花粉、カビなどがあります。気道刺激物質は、かぜのウイルス、タバコや花火の煙、排気ガスなどがあります。

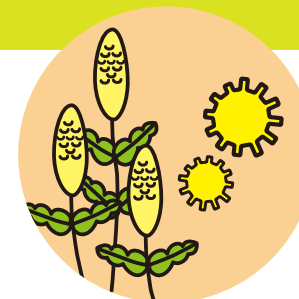
⇒ダニを減らすお掃除方法は、
シリーズ6「住まいの掃除はどうするの？」をご覧ください。



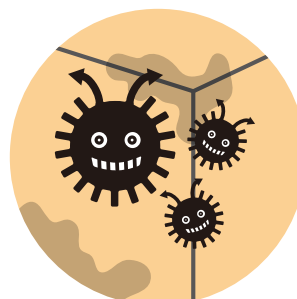
ダニ



動物の毛やフケ



花粉
(ブタクサなど)



カビ

ぜん息の発作を
引きおこす
原因物質



タバコの煙



大気汚染物質



かぜのウイルス



花火

■原因アレルゲンの約9割は、チリダニ

小児ぜん息の原因アレルゲンの約9割は、家の中にある「チリダニ」といわれています。チリダニは体長が0.3~0.4mmの非常に小さな生き物で、室温25℃前後、湿度75%前後のときに最も多く繁殖します。チリダニが多くいる場所は寝室やふとんの中、カーペットなどです。

1枚のふとんには、
10万匹以上のダニが
いることもあるらしいわ！



■原因となるアレルゲンを調べるIgE(アイジーイー)抗体検査

IgE抗体検査は、どのような物質がからだにアレルギー反応をおこすのかを調べる血液検査です。ダニやスギ、ネコの毛・フケ、卵白、牛乳、小麦など100項目程度のアレルゲンを調べることができます。

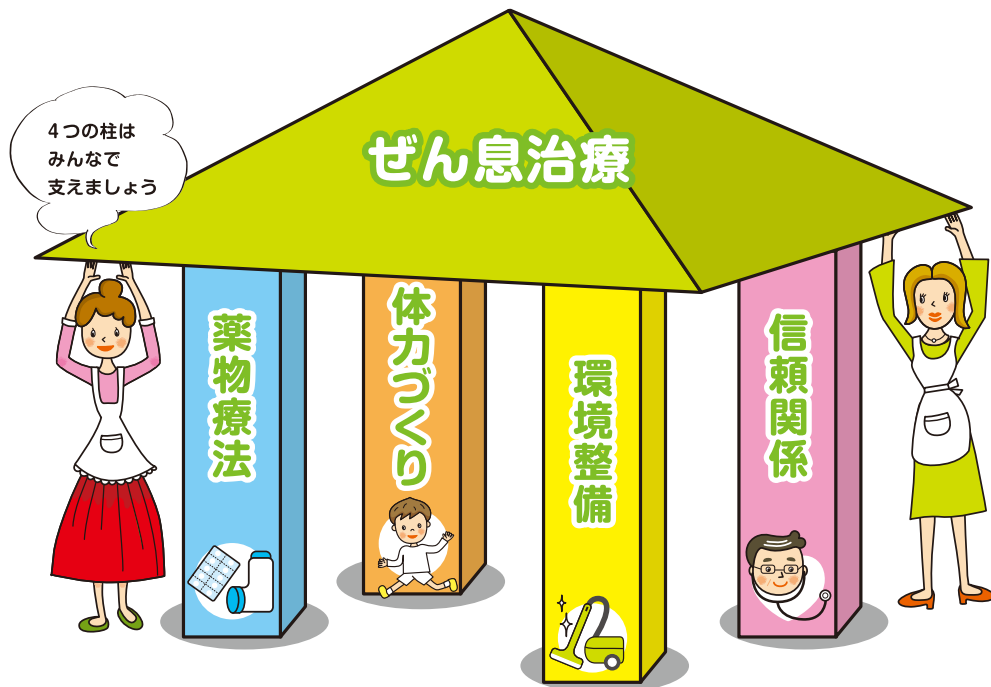


ぜん息は、どんな治療をするの？

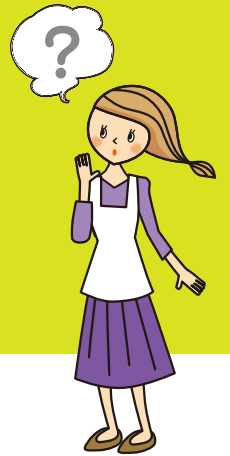
ぜん息の治療では、「気道の慢性炎症が改善して発作がおこらなくなり、健康な子どもと同じような生活が送れること」をゴールにしています。そのため、発作がおこってから対処をするのではなく、発作を予防することが治療の基本方針となります。

発作を予防する治療は、下の4本柱で成り立っています。

ぜん息治療の4本柱



発作を予防する治療は、「医師との信頼関係」を築き、医師の指導のもとで定期的な内服や吸入をおこなう「薬物療法」、子どもと保護者が協力しておこなう「環境整備」「体力づくり」が基本となります。



●薬物療法

気道の炎症そのものを治し、また炎症をおこしにくくします。



●環境整備

発作の原因となるアレルゲンや気道を刺激する物質を生活の中から取り除いていきます。



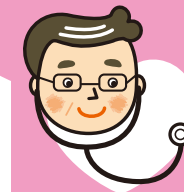
●体力づくり

からだを鍛え、心も強くして、発作をおこしにくくします。



●医師との信頼関係

発作の原因をつきとめて適切な治療を進めていきます。



治療は家族が協力しあってつづけることが大事なんだね



ぜん息の治療は長期間つづきます。途中で投げ出したいくなることも、飽きることもあるかもしれませんが、ぜん息を短期間で治す方法はなく、治療に近道はないのです。でも、この4本柱を根気強くつづけていくことで、いずれ薬を使わなくても、発作がおきなくなることが期待できます。