



診察メモをつくってみよう!

発作がおきて医療機関を受診したのに、診察を受けるときには症状が治まっていることがあります。そのような場合は、発作のときの症状などについて、前もって記入した「診察メモ」を持参すると、きちんと説明ができるので、診断から治療までの流れがスムーズに進みます。「診察メモ」をつくってみましょう!

名前 _____ (男・女 歳 カ月)

どんなときに発作がおこりましたか(該当するものに○)
 ・夜寝ていたとき ・朝方 ・はしゃいだり運動したりしたとき ・その他()

発作のとき、どのような症状がおこりましたか(該当するものに○)
 ・咳が出た ・息苦しかった ・ヒューヒュー、ゼーゼーと音がした ・その他()

発作のとき、呼吸の状態はどのようになりましたか
 ・呼吸数が多かった(1分間に _____ 回) ・のどぼけの下がへこんだ ・肋骨の間にへこんだ
 ・小鼻をふくらませていた ・肩で息をしていた ・横になれずにかかにもたれかかって息をしていた
 ・その他()

この1ヵ月間に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどのくらいありましたか(該当するものに○)
 ・まったくなし ・月1回以上、週1回未満 ・週1回以上、毎日ではない ・毎日持続

この1ヵ月間に、呼吸困難(息苦しさ)のある発作がどのくらいありましたか(該当するものに○)
 ・まったくなし ・時に出現、持続しない ・たびたびあり、持続する ・ほぼ毎日持続

この1ヵ月間に、ぜん息症状で夜中に目を覚ましたことがどのくらいありましたか(該当するものに○)
 ・まったくなし ・時にあるが週1回未満 ・週1回以上、毎日ではない ・毎日ある

※空欄に必要事項を書き込み、診察の際に持参しましょう。

もしかしてぜん息?



- 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/>

<監修> 天理よろづ相談所病院 小児科部長 南部光彦

もしかして、ぜん息？

早く見つけて早く治療を始める、病気を早く治すために最も効果的な方法です。

もちろん、ぜん息でも同じことがいえます。

「もしかしたら…」と思ったら、早めに医師に診てもらいましょう。

「もしかしたら」と
思ったら、早め
にお医者さんへ
行くのがいいのね



■ぜん息には前ぶれがあるの？

ぜん息になる子どものうち、60%以上の子が2歳までに、95%近くの子が6歳までに発症します。突然ぜん息の発作がおきてしまった、と感じる保護者の方も多いと思いますが、実はさまざまな前ぶれ症状がおきていることが多いです。

たとえば、

- 食物アレルギーを発症している。
- アトピー性皮膚炎を発症している。
- ふとんの上で遊んだり、ホコリを吸ったりすると咳が出て息苦しくなったりする。
- 日中は元気に遊んでいても、夜から明け方にかけて咳きこんで目が覚めてしまう。タンがからんだ咳をする。
- 運動をすると、咳きこんだり、ゼーゼーして息が苦しくなったりする。

こうした症状がなくても、「もしかしたら」と感じたら、すぐ受診しましょう。早めに対処をすることで、ぜん息の発症をおさえられる可能性があります。



①

■小さな子どもの「ゼロゼロ」、病気かな？

小さな子どもでは、気道がまだ発達段階にあって、タンがからみやすいため、とくに病気でなくても「ゼロゼロ」しやすいものです。ですから、こうした音がしたというだけで、ぜん息になるわけではありません。ただ次のような症状があるときには、一度、医師に相談しましょう。

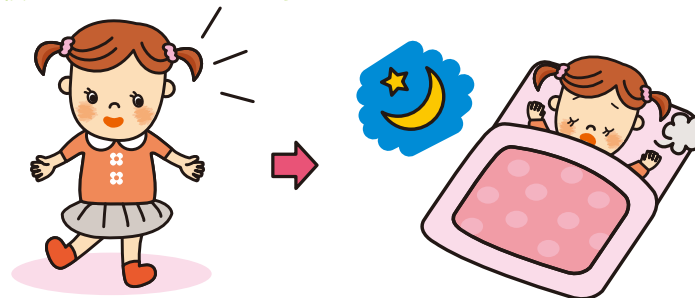
① 治りにくい湿疹がある



② かぜを引いたあと数日から数週間も鼻水や咳、「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」がつづく



③ 熱がなく、元気なのに「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」の症状がある。そして、夜にひどくなることが多い。

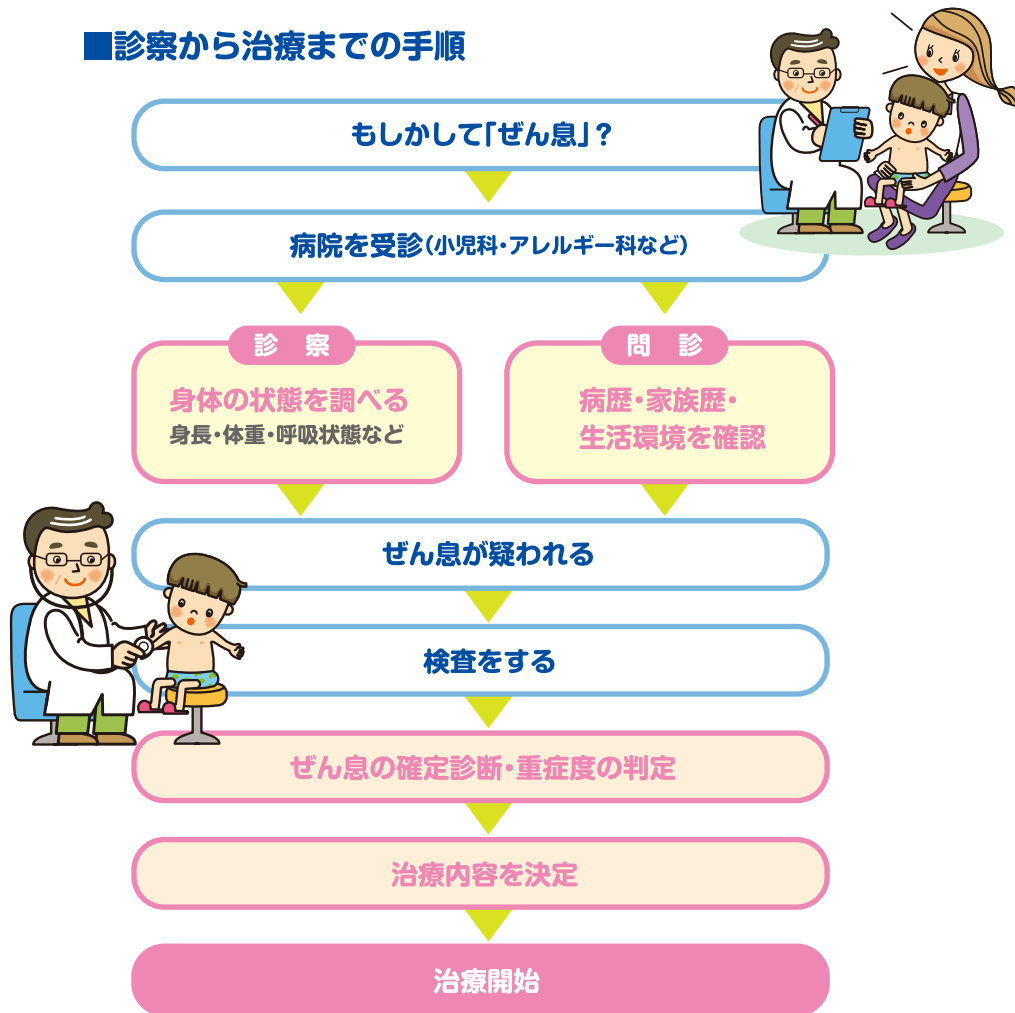


②

診察から治療までの流れって？

「もしかして、ぜん息？」と感じ、病院を受診したあとは、どのように診断と治療がはじまるのでしょうか？

■診察から治療までの手順



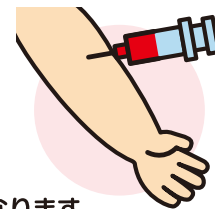
どんな検査をするの？

ぜん息の診断では、年齢や状況に応じていろいろな検査がおこなわれます。どの検査が必要かは、個人により異なりますので、医師とよく相談しましょう。

■検査の種類

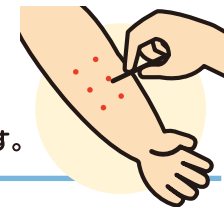
血液検査

- アレルギーが関係しているかがわかります。
 - IgE※検査では、どのアレルギーがぜん息の原因か参考になります。
- ※IgE(アイジーイー)…IgE抗体があると、それに対応するアレルギーを吸いこんだときにアレルギー反応がおこりやすくなります。



皮膚反応試験

- どのアレルギーがぜん息の原因か参考になります。
- プリックテストやスクラッチテストなどと呼ばれています。



タンや鼻水を調べる検査

- アレルギー性の炎症がおこっているかがわかります。

肺機能検査

- ピークフロー(息を思いきり吐いたときの息の速さ)を調べることで、気道の状態がわかります。
- さらに詳しく調べるスパイロメトリーという検査もあります。

気道過敏性試験

- どのくらいの強さの刺激で気道が反応するかを調べます。

どんな検査が必要か、人や症状で違うのね



ぜん息と診断されたら？

初めて自分の子どもが「ぜん息」と診断されたとき、お母さん、お父さんはすごく不安に感じられたと思います。しかし、ぜん息の治療を継続的に正しくおこなうことで、ぜん息発作はおこらなくなります。あせらず頑張っていきましょう！



■ぜん息との生活を前向きに考えましょう

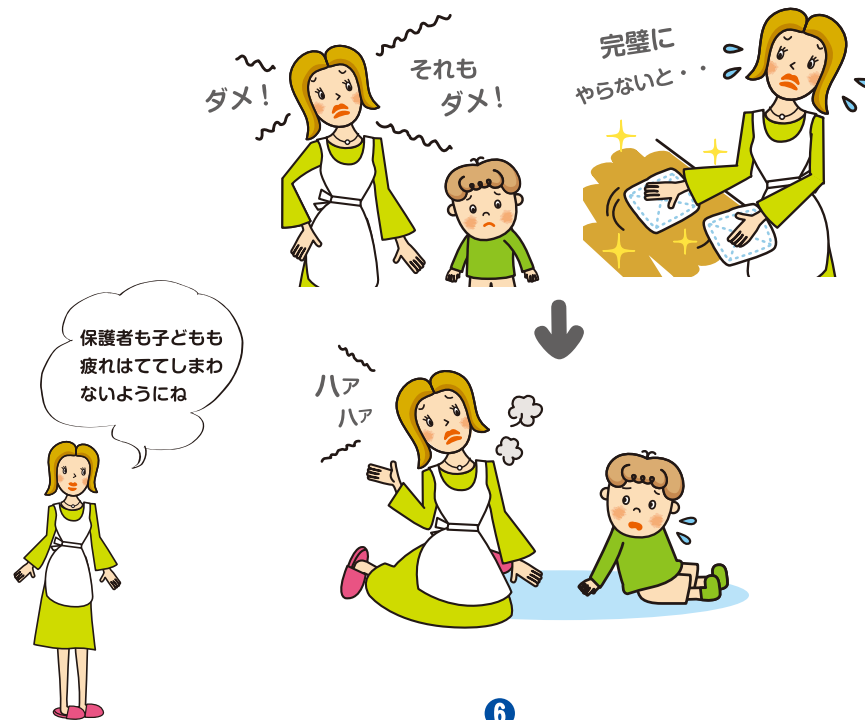
ぜん息の治療は長期間つづきます。良い薬ができていますが、今のところぜん息を短期間で治す薬はありません。しかし、継続的に正しい治療をおこなうことで、発作がおこらなくなり、みんなと同じような生活が送れるようになります。このことをしっかり理解して、子どもにできることを前向きに考えてみましょう。日常生活を普通に送りながら良くしていくことができるのがぜん息です。あせらずにお子さんと接していきましょう！



5

■治療を長くつづけるコツは？

ぜん息の治療は子育てと似ています。ぜん息の治療では環境整備など、やるべきことがたくさんありますが、子育てに100点満点がないように、ぜん息の治療で100点満点を取るのも難しいことです。ポイントをしっかり押さえて、良い意味で肩の力を抜いて、70~80点の合格点をキープすることが、保護者も子どもも長く根気よくつづけられる秘訣です。ただし、薬は医師の指示どおりにきちんと服用しましょう。



6