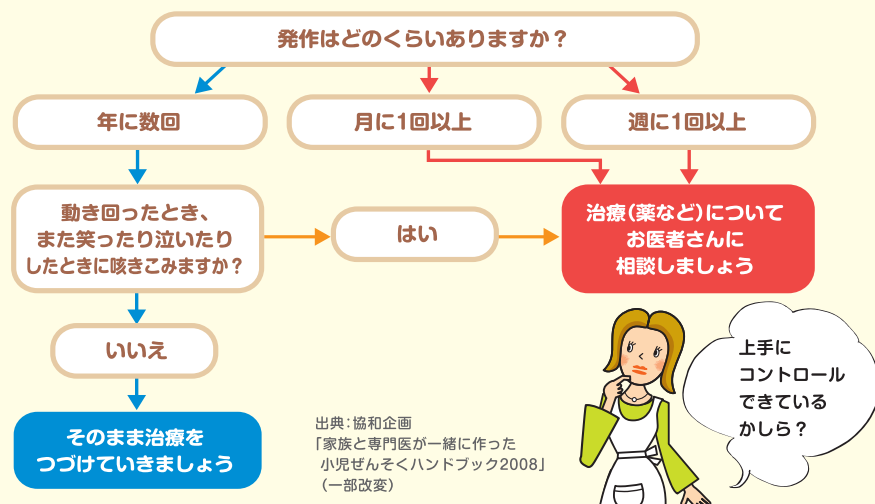


ぜん息コントロール状態を チェックしてみましょう

ぜん息の治療の内容は、日ごろの発作の回数や大きさを目安に決まります。ぜん息が上手にコントロールできているかどうかを下の表で確かめてみましょう。このような自己診断テストは、医療機関を受診している場合でも、自分でぜん息の状態や治療の効果を確認したり、あるいは「薬を指示通りに使うことを怠っていた」など、治療に取り組む姿勢の再確認にも役立てたりすることができますから、積極的に活用しましょう。

青の線(一)だったら、今の治療をつづけていきましょう。

赤の線(一)やオレンジの線(一)だったら、医師に相談してください。



発作がおきた ときは？

子どもの
ぜん息 &
アレルギー
シリーズ

4



子どもの
ぜん息 &
アレルギー
シリーズ

●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. アレルギーってなに？
2. ぜん息ってなに？
3. もしかしてぜん息？
4. 発作がおきたときは？
5. 日常生活で気をつけることは？
6. 住まいの掃除はどうするの？
7. 運動はしていいの？
8. 薬を服用するときは？
9. 食物アレルギーって？
10. アトピー性皮膚炎って？

<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/>

ぜん息などの情報館

検索

発作がおきたらどうする の？

ぜん息の子どもにとって、発作ほどつらいものはありません。
発作をおこさないのが、ぜん息治療の大きな目的ですが、
いざというときにあわてないためにも、
発作時の対処法を覚えておきましょう。

いざというとき
あわてない
ためには

対処法を
知っておくことが
大事なんだね



●ぜん息の発作がおきたときには、発作の程度をみきわめて、あわてず に対処しましょう。

症状は？

程度は？

対処の仕方は？

「発作がおきた！」

- 軽い「ヒューヒュー」がある
- 呼吸はあまり苦しくない
- 普通に話ができる
- 眠れる
- 普通に食事ができる



小発作



- はっきりと「ヒューヒュー」が聞こえる
- 呼吸が苦しい
- 話すのが難しくなる
- よく眠れない
- 食欲が落ちる



中発作



- 強い「ヒューヒュー」がある
- 呼吸が非常に苦しい
- 呼吸音が弱くなったり、顔やくちびろの色が悪くなることがある
- 動けなくなる
- 会話ができなくなる
- 苦しくて横になっていられない
- 全く食事がとれない



大発作



- もらっている発作止めの薬を使う
- よく寝ているときは、そのまま様子を見てもよい
- 薬がない場合も少し様子を見てよいが、発作が強くならないか注意する
- 楽な姿勢をとらせる
- 温かいお茶を飲ませる
- 腹式呼吸をさせる
- タンを出させる



- もらっている発作止めの薬を使う
- 楽な姿勢をとらせる
- 温かいお茶を飲ませる
- 腹式呼吸をさせる
- タンを出させる



※発作止めの薬を使っても良くならないとき、また発作が強くなるようなら、受診する。

- もらっている発作止めの薬をすぐに使い、ただちに病院に行く
- 歩かせず、抱いたりおぶったりして車に乗せる
- 場合によっては救急車を呼ぶ

※大発作は緊急事態です。

一刻も早く主治医の先生に診せるのが大切です。
薬の吸入に時間がかかるときは、車の中でおこなしましょう。

※注意：発作のおこり方や進み方は、ひとりひとり違います。
主治医の先生に対処法をよく聞いておきましょう。



あわてずに
よくみて



発作がおこりやすいときって？

ぜん息の発作は、ダニなどのアレルゲンを吸ったとき以外でもおこります。どんな時に発作がおこるかを把握し、予防しましょう。

赤ちゃんの発作のサインは？

赤ちゃんは、自分で「苦しい」と訴えることができないので、赤ちゃんの状態を見て発作を判断しなくてははいけません。発作のサインを見逃さないようにしましょう。

ぜん息の発作は、次のようなときにおこりやすくなります。



明け方



秋(9～10月)



冬のマラソン

ぜん息の発作を何回も経験すると、本人や保護者は、どんなときに発作がおこりやすいのか、わかることがあります。



主な発作の前ぶれ症状

- 1 鼻がくすぐずする
- 2 タンがきれいなような咳払いをする
- 3 元気がなくなる
- 4 食欲がムラになる
- 5 落ち着かず、イライラする



これらの前ぶれ症状が出たときは、発作を止める薬を使う、腹式呼吸をするなど早めの対処をしておく、発作をおさえることができます。前ぶれ症状には個人差があるので、自分のからだの変化に注意して、発作がおこる危険性を感じたら、予防しましょう。

赤ちゃんが出す発作のサイン

1.

- ・機嫌が悪くなる
- ・元気がなくなる
- ・おっぱいを飲まなくなる



2.

- 呼吸の数がいつもより多くなる



3.

- 小鼻をふくらませて、ピクピクするような息つきをする



4.

- 息をするとき、のどぼとけの下をへこませる



5.

- ふとんに寝かせると機嫌が悪くなり、抱っこを求める



6.

- ひどくなると、胸とおなかのシーソーのようにかわるがわる出たり、引っこんだりする



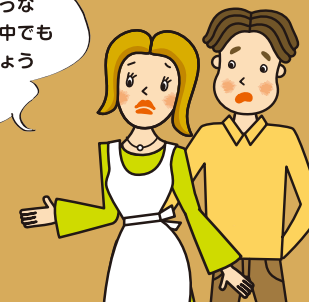
赤ちゃんのからだは、未発達です。気道も同じで、気管支の壁は軟らかくて薄く、また空気の通り道も狭いので、発作がおこると急に悪くなります。ですから、2～3歳の子どもより、もっと注意が必要になってくるのです。

夜中に発作がおこった ら？

ぜん息の発作は明け方近くによくおこります。
常備している頓服薬※を用いても症状が落ち着かず、
だんだん悪くなっていくときは、夜間でも受診が必要です。

※頓服薬とは…服用する時間や回数が定められている薬と違い、
発作時や症状のひどいときに使用する薬。

悪くなるような
ときは、夜中でも
受診しましょう



■本人ができること 付き添う大人ができること

①子どもの様子を観察します。

・機嫌、顔色、好んでとる姿勢、タンのからみ方などを見ます。

②体温を測ります。

・かぜがきっかけになっているかもしれません。

③温かいお茶やお湯を飲みます。

・飲むときに、咳きこんで吐くこともありますが、
心配はいりません。
むしろ嘔吐したあと、呼吸が楽になる場合もあります。



④腹式呼吸をします。

⑤気管支拡張薬の吸入や内服をおこないます。

・ボンベ式の吸入器では、息を十分吐いたあと、口から息を吸いながら薬を噴射します。
・吸入できない子どもでは内服薬を使用します。
・薬の効果がでてくるまで、様子を観察します。

⑥発作がつづくときは、もたれかかる姿勢、 または上半身を少しおこした姿勢で休みます。

・上半身をおこした姿勢は、仰向けに寝る状態よりも
楽に呼吸ができます。
・楽な姿勢を維持するために、枕やクッション、
おりたたんだタオルケットなどを使いましょう。



⑦寒くないように衣類などで温かくし、 室内の換気をします。

⑧タンを出します。

・手の平を少しくぼませて、胸や背中をリズムカルに
ポンポンと軽くたたきます。
・大きく息を吸ったあと、息を吐ききって、
そのまま「コホン」と咳をすると、タンが切れやすくなります。
・タンは口から出せなくて、飲みこんでも心配はありません。



⑨抱っこをします。

・子どもの不安が強いとき、
また息苦しいときに抱っこします。



子どもの不安が強く、混乱しているときは？

まずはまわりの大人があわてないで、子どもをリラックスさせるのが大切です。
抱っこしたり、背中をさすったり、落ち着いた歌を歌ったりしましょう。温かいお
茶をコップでゆっくり飲ませるのもいいでしょう。腹式呼吸をさせるのも有効で
す。不安で興奮すると発作はさらに悪化します。