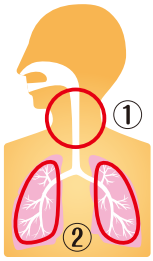
# やってみよう! ぜんそくクイズ

きみは、ぜんそくのことをどのくらい知っているかな?
ぜんそくクイズにチャレンジして、きみのレベルをチェックしてみよう!

## ぜんそくクイズ




**1** ぜんそくはどこで起こっている?
[　] ①のど　②気管支

**2** ぜんそくの人の気道の状態で、まちがっているのはどれ?
[　] ①発作の時だけ細くなる　②いつもはれている　③しげきにびんかんになっている

**3** ぜんそくの人は息をすう時に苦しくなる?　はく時に苦しくなる?
[　] ①すう時　②はく時　③どっちも苦しい

**4** ぜんそく発作を起こす原因になりやすいのは、次のうちどれ?
[　] ①生きているダニ　②目に見えないダニの死がい　③さすダニ

**5** 気道のはれをおさえて、発作を予防する薬の使い方のうち、正しいのはどれ?
[　] ①発作が起きた時だけ使う　②自分の調子に合わせて使ったり使わなかったりする
③発作がなくても毎日必ず使う

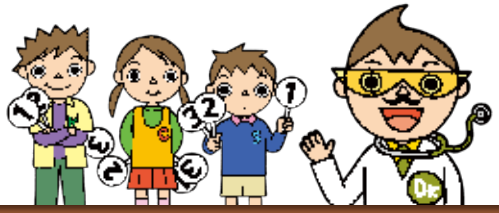
**6** 吸入の薬をすったすぐ後に、やってはいけないことはどれ?
[　] ①薬をすったらうがいをする　②薬をすったら息を止める
③薬をすったらすぐに息をはく

**7** 発作止めの薬の使い方で、まちがっているのはどっち?
[　] ①はる発作止めの薬は、発作の時すぐには効かない
②吸入の発作止めの薬は、効くまで何回も続けて吸入する

**8** ぜんそくの人が運動する時にゼーゼーしてしまうのは、あたりまえ?
[　] ①あたりまえ　②あたりまえではない

**9** 「コントロールの良いぜんそく」は次のうちどっち?
[　] ①1ヵ月以内に1回だけゼーゼーした　②毎日発作止めの薬を飲んでいた

**10** ぜんそくはどこまで治る?
[　] ①まったく症状が出ない状態　②運動する時にゼーゼーするくらい
③軽い発作が起こるくらい



ここを谷折りにして、答え合わせをしよう!　うらに説明もあるよ。

# ぜんそくクイズ 答え合わせ

**1 答え②** ぜんそくは、のどではなく「気管支」という場所で起こっているよ。太い気管支だけでなく、細い気管支でも起こっているんだ。

**2 答え①** ぜんそくの人の気道は、発作の時だけでなく、いつもはれてしげきにびんかんな状態なんだ。

**3 答え②** ぜんそくの人の気道は細くなっていて、息をはく時に苦しくなってしまうんだ。

くわしくは、シート1-1 シート1-2 を見よう

**4 答え②** ぜんそく発作を起こすのは、目に見えないダニの死がいなんだ。このほかにも発作を起こすしげきはたくさんあるよ。

くわしくは、シート1-2 を見よう

**5 答え③** 発作が起きた時だけ薬を使うのではなく、毎日、気道のはれをおさえて発作を予防する薬を使うことが大切。

くわしくは、シート1-3 シート2-1 を見よう

**6 答え③** 薬を吸入した後は、薬が肺の中の気管支にしみこむように、息を止めること。すぐに息をはいてはいけないよ。

くわしくは、シート2-2 を見よう

**7 答え②** 吸入の発作止めの薬を使っても発作がおさまらない時は、何度もくり返し使わずに、すぐに病院へ行くこと。

くわしくは、シート2-3 を見よう

**8 答え②** 運動するとゼーゼーしてしまうのは、ぜんそくのちりょうがうまくいっていないしょうこだよ。

くわしくは、シート2-4 を見よう

**9 答え①** 毎日発作が出て発作止めの薬を飲んでいるのは、ぜんそくのコントロールが悪いしょうこ。

くわしくは、シート4-3 を見よう

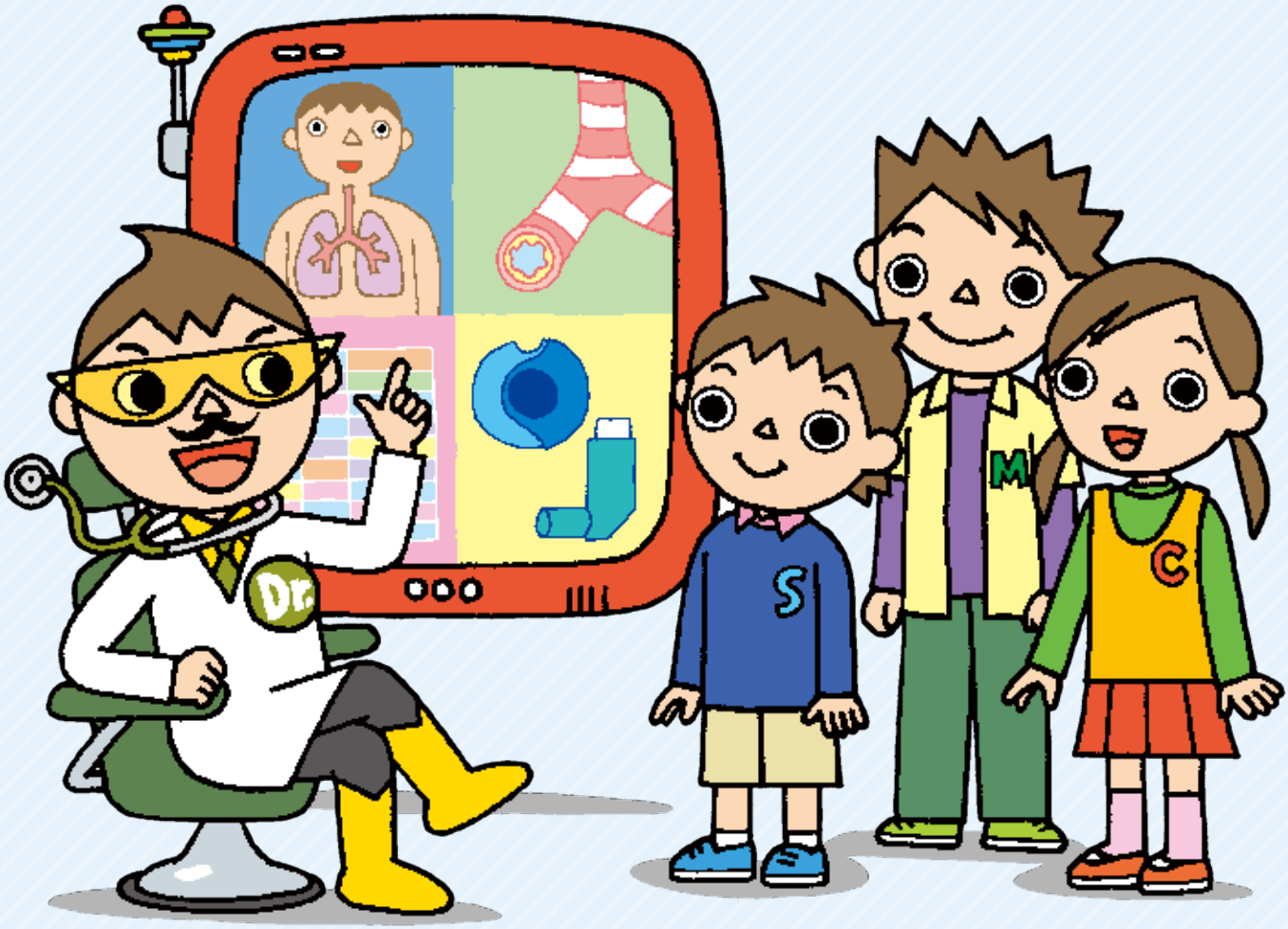
**10 答え①** ぜんそくは、きちんとちりょうをすれば、まったく発作が出ないようになる病気。ぜんそくでもみんなと同じように何でもできるようになるんだよ。きみも、発作ゼロをめざそう!

1問10点。何点とれたかな?

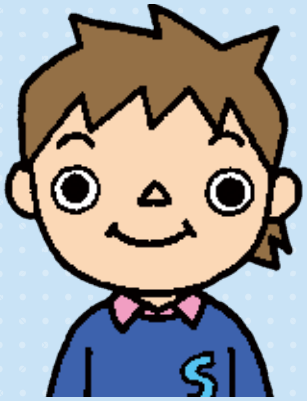
／100点

# 作戦1 調べてみよう!

ぜんそくをコントロールして
発作ゼロをめざすために、
まずは、ぜんそくについて
調べてみよう。



# 教えて!ドクター「ぜんそくの子ってたくさんいるの?」



しろうくん「ドクター、ぜんそくの子ってたくさんいるのかな?」

ドクター「そうだね、**20人に1人から2人くらいはいる**といわれているよ。」

まなぶくん「そうそう。しろうくんだけじゃないんだよ。」

ドクター「しかも、今、ぜんそくの小学生は増えているんだ。
しろうくんだけでなく、多くの子どもたちがぜんそくと戦っているんだ。」

しろうくん「そうなんだ。みんな、ちゃんとちりょうを受けているのかなあ。
ぼくはよく発作が出ちゃうんだよね。」

ドクター「ぜんそくは**何も知らないで放っておくと、
大変なことになってしまう病気**なんだよ。
じつは、**1年間に2,000人もの人がぜんそくでなくなっている**んだ!」

しろうくん「ええっ、そうなの?　ぼくはぜんそくのこと、何も知らないよ…。」

まなぶくん「だいじょうぶ。ぼくも最初は何もわからなかったけど、
ぜんそくのことをちゃんと知ってちりょうを続けたら、発作も出なくなって、
サッカー部のレギュラー選手に選ばれたよ。」

しろうくん「そうなんだ! ぼくもぜんそくのことを知りたいな。まずは何をすればいい?」

ドクター「よし。おうちの人任せじゃなく、自分でぜんそくをコントロールできる
ように、まずは次のページから**ぜんそくのことを調べよう**。」

**しつもん!**

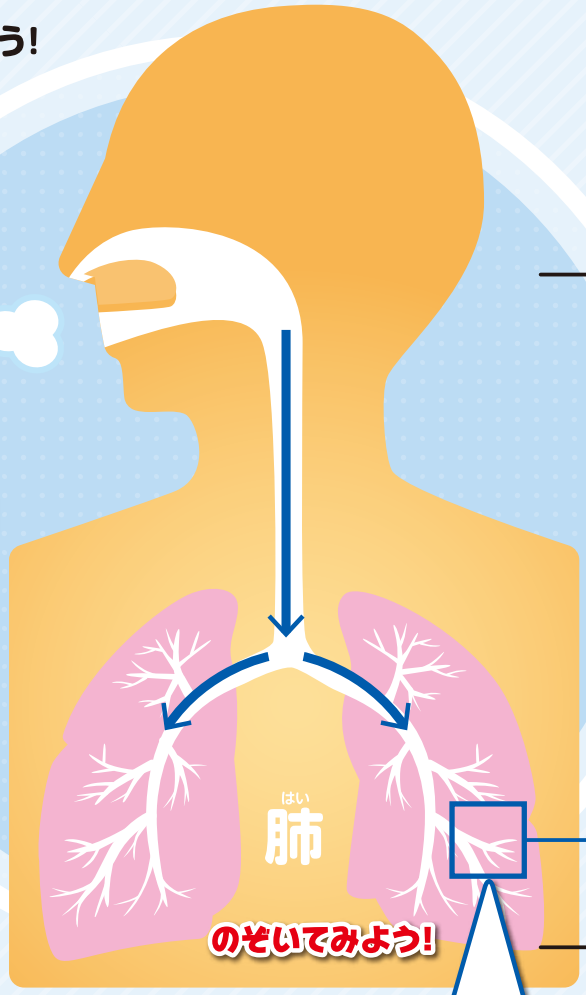
きみは、ぜんそくがどこで起こっているか知っているかな? ➡ シート1-1 を見よう
どうしてぜんそくの発作が起こるか知っているかな? ➡ シート1-2 を見よう
自分で使っている薬の名前を知っているかな? ➡ シート1-3 を見よう

年　月　日

# 1-1 ぜんそくはどこで起こっているの？

## ●まずは、体の中を見てみよう！

空気は、気道を通って、
肺までとどけられます。




### 気道

口や鼻からすった空気の通り道を「気道」とよびます。

ぜんそくは、肺の中にある気管支で起こっています。

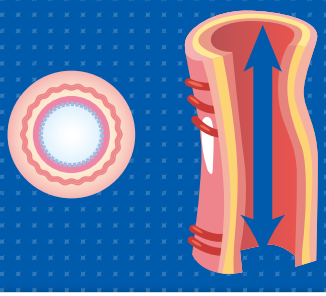
### 体験してみよう！

細いストローをくわえたまま、口で息をしてみると、気道が細くなって、空気が通りにくい状態になる。

ぜんそくで気道が細くなってしまうと、ストローをくわえたまま息をしているのと同じように、空気が体の中に入ってこなくなる。だから、健康な人よりも苦しくなってしまうんだ。

### 健康な人の気道

空気の通り道が広く、息がしやすい。



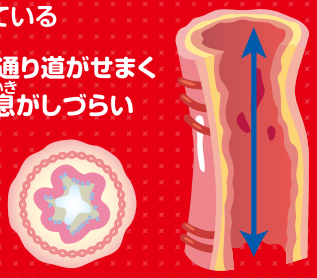
### ぜんそくの人の気道

発作がなくてもいつも炎症が起こっている

●気道の中がはれている
●たんが増える
→ 空気の通り道がせまくなって息がしづらい

●しげきにびんかん
➡発作が起こりやすい

発作が起こると、
さらに気道はせまくなってしまう。（シート1-2を見てみよう）



### 書いてみよう！

健康な人の気道とぜんそくの人の気道のちがいがわかったかな？
復習のために書いてみよう

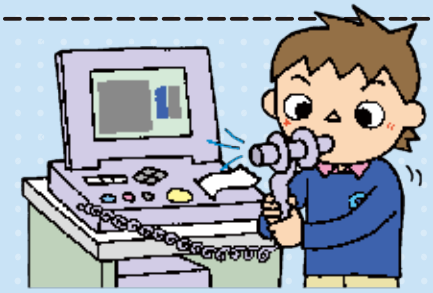
●
●
●

# きみの気道がどのくらいせまくなっているか、調べてみるには？

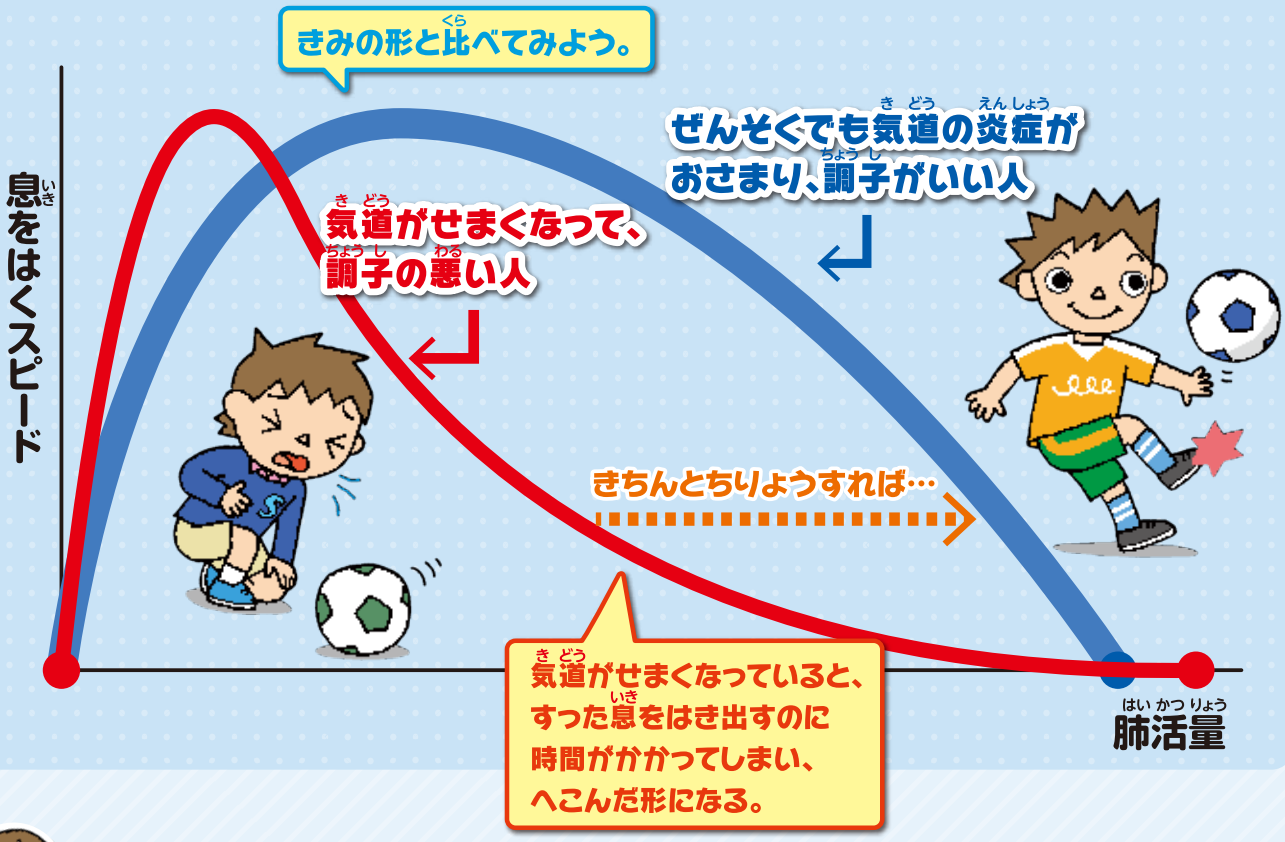
➡病院に行くと「スパイロメーター」という機械で、
気道がせまくなっているのを調べることができるよ。

## ●検査のしかた

スパイロメーターという機械を使います。
マウスピースを口にくわえて、深く息をすってから、
いっきにはき出します。結果はグラフで出るよ。



## ●グラフの形を見てみよう



チエちゃん「しろうくん、この検査をやったことある？」

しろうくん「ないな～。どこに行ったらやってもらえるの？」

チエちゃん「病院の先生に相談してみるといいよ。私も検査を受けたことはあるけれど、よくわからなかったわ。」

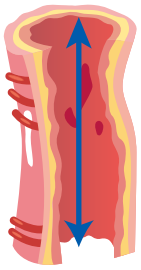
しろうくん「じゃあ、いっしょに聞いてみよう！」

年　月　日

# 1-2 どうして発作が起こるの？

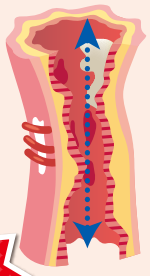
これが、ぜんそくの発作が起こるしくみだよ！

1-1 で覚えたとおり、ぜんそくの人の気道は、いつも炎症が起きていて、しげきにびんかんになっている。



気道に「しげき」が入ってくると…

きんにくがちぢまり、空気の通り道がもっとせまくなって息が苦しくなる。



ぜんそく発作

＜たとえば＞
手にできたマメがつぶれたり、やけどをして皮がむけたりすると、ヒリヒリして少しさわっただけでもいたいよね。そんな状態だよ。

ぜんそく発作を起こすしげきは、人によっていろいろあるよ。
きみは、どんなものをすったり、どんなことをした時に発作が起こりやすいかな？
下の絵の中から選んで○をつけておこう。
どんな時に発作が起こるか知っておけば、それをさけることで発作が起こりにくくなるよ。

※ぜんそく発作を起こすのは、生きているダニではなく、目に見えないダニの死がいです。

このほかにも、きみが気をつけなくてはいけないものを書いておこう

# ぜんそく発作を起こさないために

どうして、ぜんそく発作が起こってしまうのか、どうしたらぜんそく発作が起こらなくなるのか、ダムにたとえて説明するよ！
表面で説明した「しげき」が、ダムの水だとすると…

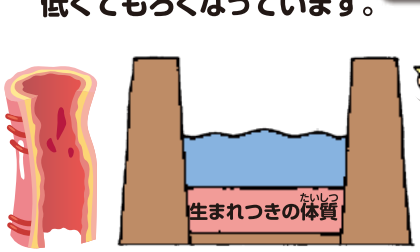
## 健康な人のダム

だから、少しのしげきでは、水があふれたりしない。

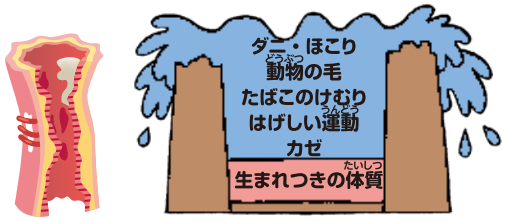
## ぜんそくの人のダム

だから、少しのしげきが入ってきただけで、水があふれてしまう。

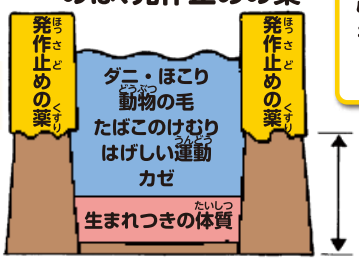
● ぜんそくの人のダムは、低くてもろくなっています。



### 水があふれる＝ぜんそく発作

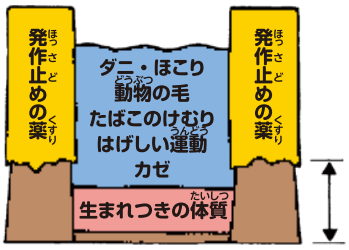



● あふれる水を止めるのは、発作止めの薬




でも、一度発作が起こると、ダムはもっと低くなってしまうんだ。

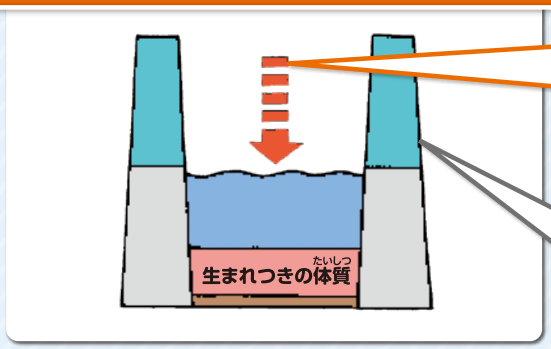
● 発作をくり返すとどんどんダムがなくなってしまう！



しろうくん「水があふれないようにするにはどうしたらいいの？」

ドクター「ひとつは、入っている水の量を減らすこと。もうひとつは、りっぱなダムを作ることだよ。」

## ぜんそくちりょうをしている人のダム




きちんとちりょうすれば、健康な人と同じダムになって、発作が起きにくくなるよ！

### 水の量を減らすには…

すいこむしげきを少なくするために、部屋のそうじをしたり、たばこをやめてもらったりする

### りっぱなダムを作るには…

- 毎日、発作を予防する薬をきちんと使う
- てきどな運動をして体力をつける

発作を起こさないようにするためにどうしたらいいか、くわしくは「②マスターしよう！」で説明するよ！

# 1-3 ぜんそくの薬ってどんなもの？

ぜんそくの薬には、2種類あるよ。**炎症をおさえて発作を予防するために毎日使う薬**と、**発作を止める薬**をじょうずに使うことが大切なんだ。

## 炎症をおさえて発作を予防する薬

### 長期管理薬（コントローラー）

- 気道の炎症をおさえて、発作が起こらないように予防する薬
- 効果はすぐに出ないので、とちゅうでやめないことが大切！
- きちんと使っているのに、1～2ヵ月たっても発作が出てしまう時は、薬を変えたほうがいいか、お医者さんに相談しよう！

**発作がなくても、毎日使う**

うらで、自分が使っている薬を確かめてみよう！

## 発作を止める薬

### 発作治療薬（リリーバー）

- 発作が起きた時に、ちぢんだ気道を広げて、空気の通り道を広くしてくれる薬。
- この薬だけを使っていても、ぜんそくは良くならないし、悪化してしまうこともある。
- 使うとすぐに効いて楽になる。→

**発作が起きた時だけ使う**

**発作を止める薬をたよりたくなるけれど、発作が起こらないように長期管理薬をきちんと使おう！**

## いろいろある長期管理薬

自分が使っている薬に○をつけよう。

**吸入ステロイド薬（小児用）**

フルタイドディスカス
50μg/100μg/200μg

フルタイドエアゾール
50μg/100μg

キュバールエアゾール
50μg/100μg

パルミコート吸入液
0.25mg(250μg)
/0.5mg(500μg)

パルミコート
タービュヘイラー
100μg/200μg

オルベスコインヘラー
50μg/100μg/200μg

アドエア
100ディスカス

アドエア
50エアゾール

**ロイコトリエン受容体拮抗薬**

(左)オノンカプセル
(右)オノンドライシロップ

(左)シングレアチュアブル
(右)シングレア細粒

(左)キプレスチュアブル
(右)キプレス細粒

## 予防する薬（長期管理薬）を吸入するのをわすれないために

### 吸入する時間を決めよう！

たとえば

歯みがきをする前

ごはんを食べる前

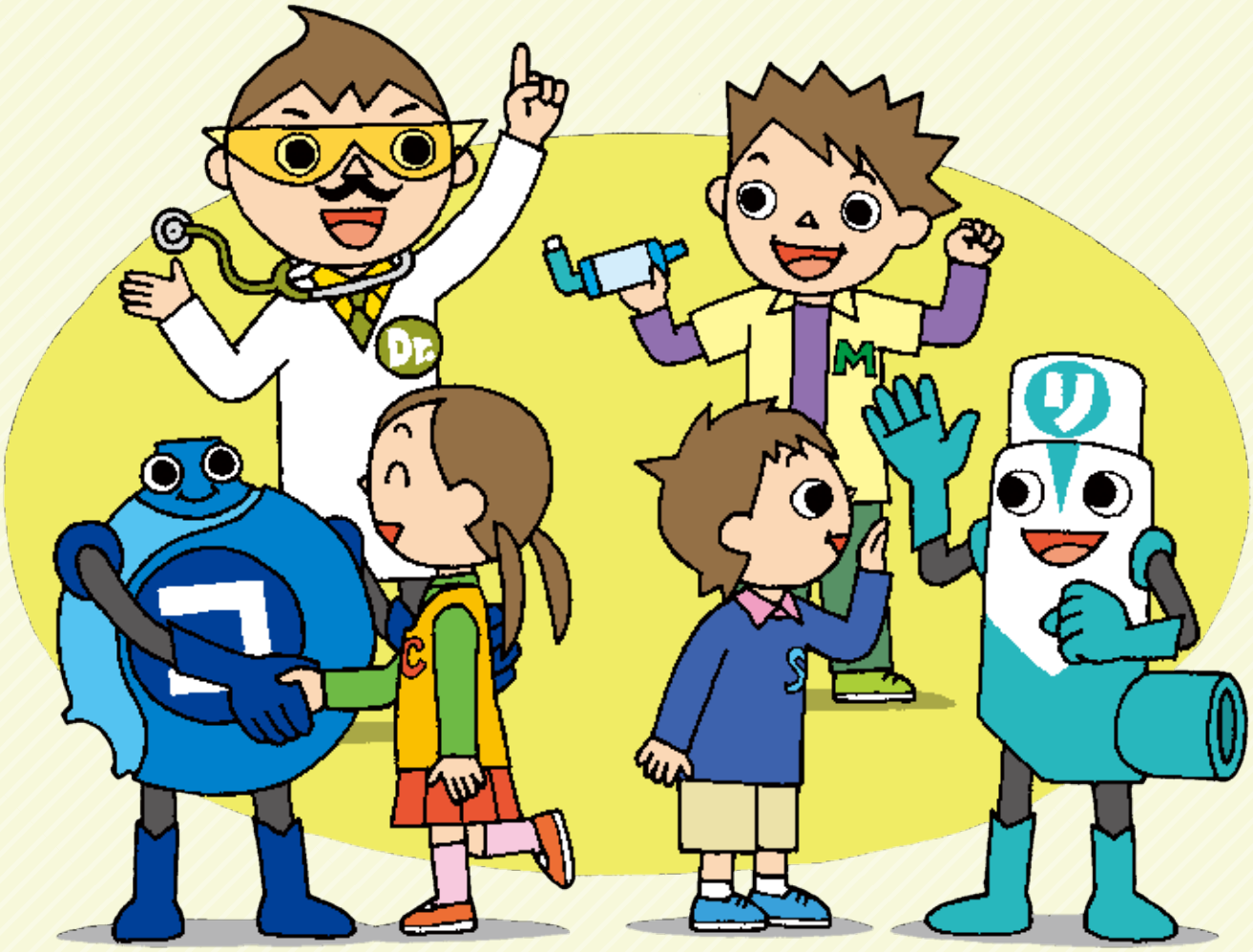
吸入した後に歯みがきをしたり、
ごはんを食べる前に吸入すれば
薬が口の中に残らないよ。

**吸入をわすれないために、きみはどんな工夫をする？書いておこう**

| 朝 | 夕 |
|---|---|
| | |

# 作戦② マスターしよう!

ここでは、ぜんそくをコントロールするために
マスターしてほしいことを教えるよ。



# 試してみよう！ テストシート

**②マスターしよう！** では、ぜんそくちりょうのしかたを学んでいくよ。
その前に、ぜんそくコントロールテスト 4-3（40ページ）で、自分が今、ぜんそくをきちんとコントロールできているかどうか、確かめてみよう。

最近1カ月のぜん息の状態や、薬を飲んだ回数を思い出してみよう。
次の1～5の質問に答えて、あてはまる答えの数字に◯をつけてね。

スタート

**1 ぜん鳴の程度**
この1カ月間に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどれくらいあったかな？

| | |
|---|---|
| 0回 | 3 |
| 1回以上だけど毎週ではない | 2 |
| 週に1回以上だけど毎日ではない | 1 |
| 毎日続いた | 0 |

**2 呼吸困難発作回数**
この1カ月間に、息が苦しくなる発作はどれくらいあったかな？

| | |
|---|---|
| 0回 | 3 |
| 時々あるけど続かなかった | 2 |
| 時々あってしばらく続いた | 1 |
| ほとんど毎日続いた | 0 |

**3 夜間覚醒の頻度**
この1カ月間に、ぜん息の症状で夜中に目を覚ましたことはどれくらいあったかな？

| | |
|---|---|
| 0回 | 3 |
| 時々あるけど続かなかった | 2 |
| 週に1回以上だけど毎日ではない | 1 |
| 毎日続いた | 0 |

その調子！

あと一息

**4 運動時のぜん息症状**
運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーして困ることはあるかな？

| | |
|---|---|
| まったくない | 3 |
| たまにあるけど困らない | 2 |
| たびたびあって困る | 1 |
| 毎日あって困っている | 0 |

**5 $\beta_2$ 刺激薬使用頻度**
この1カ月間に発作止めの薬をどれくらい使ったかな？※毎日使う薬ではなくて、せきやゼーゼーなどの発作の時に使う薬のことだよ。

| | |
|---|---|
| 0回 | 3 |
| 1週間に1回以下 | 2 |
| 1週間に何回かあったけど毎日ではない | 1 |
| 毎日使った | 0 |

**ゴール！**
◯をつけた数字の合計を書き込もう。
合計 ＿＿ 点

判定結果をチェック！

- 15点 完全コントロール
- 14～12点 良好コントロール
- 11点以下 コントロール不良

ぼくは満点だ！

**15点**
きちんと
コントロールができています

わたしはココ！
もうちょっとがんばろう！

**14～12点**
だいぶ
コントロールができています

ぼくはまだまだダメだ！
がんばらなくっちゃ

**11点以下**
まだまだ
コントロールができていません

## きみは何点だったかな？

**15点** きちんとコントロールできているのは、何のおかげか確かめてみよう。

**14～12点** がんばれば、今よりもっとじょうずにコントロールできるはず。
そのために、今何が足りないのか、確かめよう。

**11点以下** ぜんそくをコントロールする方法を、しっかり覚えよう。

## コントロールの基本は下の3つだよ！

### ぜんそく発作ゼロめざして、やってほしい3つのこと

**その1 薬を正しく使う** …… 薬を使って発作を起こさない！
シート2-1へ　シート2-2へ

**その2 自分の部屋をきれいにする** …… 発作を起こす敵を退治する！
シート2-5へ

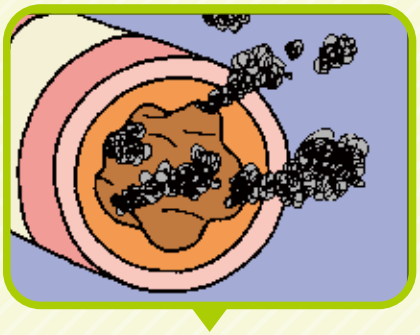
**その3 体力をつける** …… ぜんそくに負けない体を作る！
シート2-4へ

この3つがクリアできれば、きみもぜんそく発作ゼロに近づくよ！

# 2-1 毎日、きちんと薬を使おう

## ★ぜんそくをコントロールするために、大切なこと
## 「発作が出なくても、気道の炎症をおさえるために、毎日必ず吸入する！」

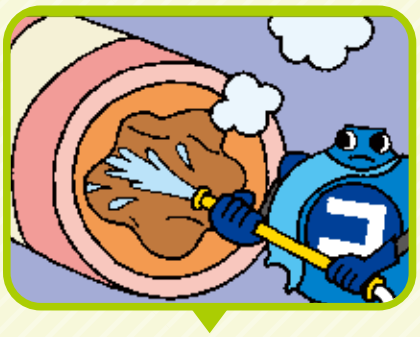
どうして？



- ぜんそくの人の気道の中は、いつも炎症が続いている

シート1-1 を見よう

火事にたとえると、
火が消えずにくすぶっている状態なんだ。



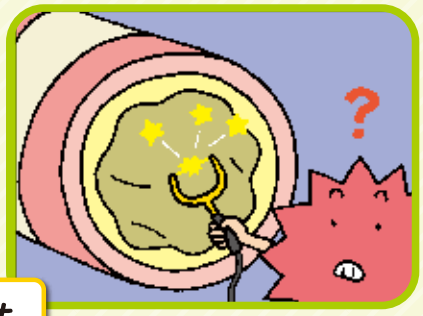
- そのくすぶっている火を、おさえてくれるのが、毎日使う吸入の薬「長期管理薬（コントローラー）」

シート1-3 を見よう

消防士さんのような役目だね

- 毎日きちんと薬を使っていれば、くすぶっている火はおさまるけれど、薬をやめてしまうと、また火がくすぶりだしてしまう。

- そこに、ぜんそくの発作を起こすしげき シート1-2 が加わると、火が燃え出して発作が起こる！



毎日、きちんと薬を使ってくすぶっている火を消しておけば、少しのしげきが加わっても、発作は起こりにくくなる！

発作が起きて、苦しい時だけ発作止めの薬を使ってもダメ！　毎日、長期管理薬を使おう！

# 吸入器の種類

ぜんそくの薬を吸入するには、吸入器を使うよ。吸入器の種類は2種類。薬のすい方がちがうので、自分にあった吸入器をお医者さんに選んでもらい、正しく吸入をしよう!

## DPI(ディーピーアイ)のとくちょう

- 粉になっている薬を、自分で息をすって、すいこむタイプの吸入器。
- 自分のタイミングで、薬をすいこむことができる。
- すいこむ力がないと、きちんと薬をすうことができない。
- 薬をすいこむ時は、速く・強く・深くすう。

➡DPIの仲間「ディスカス」と「タービュヘイラー」を使った吸入のしかたは、シート2-2 を見てみよう!

### DPIの仲間

パルミコート
タービュヘイラー

フルタイドディスカス

アドエアディスカス

## pMDI(ピーエムディーアイ)のとくちょう

- ボンベをおすと、ガスの力で薬が出てくるタイプの吸入器。
- 薬を出した時と、息をすうタイミングを合わせる必要があるので、すうのがむずかしい。
- スペーサーというほじょ器具をつけると、かんたんに吸入できる。

➡スペーサーを使ったpMDIの吸入のしかたは、シート2-2 を見てみよう!

### pMDIの仲間

オルベスコインヘラー

キュバールエアゾール

フルタイドエアゾール

アドエアエアゾール

年　月　日

# 2-2 正しい吸入のしかたをマスターしよう

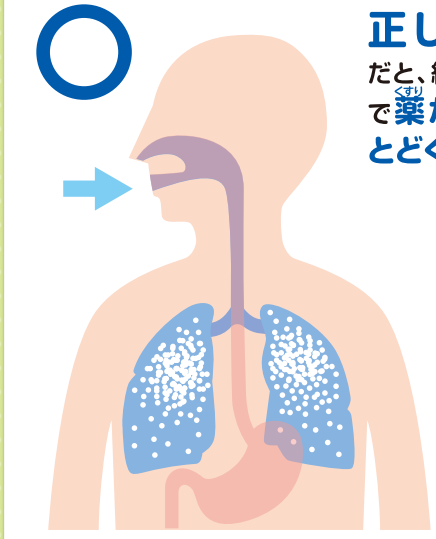
## ★ぜんそくをコントロールするために、大切なこと「正しい吸入のしかたをマスターする!」

チエちゃん、ちょっと苦しそうだけど、だいじょうぶ?

うん。まなぶくんは平気なの?　ドクター、わたしもまなぶくんみたいに、最近毎日ちゃんと吸入するようにしているけど、どうしてわたしだけゼーゼー、ヒューヒューするの?

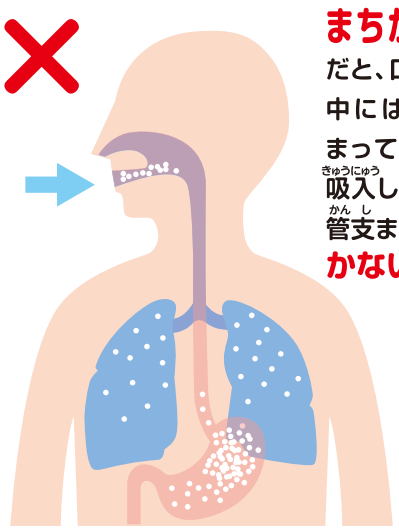
チエちゃんは、吸入の方法がまちがっているのかもしれないね。ぜんそくは細い気管支で起きていることは覚えたよね。

シート1-1



○

**正しい方法**だと、細い気管支まで**薬がちゃんととどく。**



×

**まちがった方法**だと、口やおなかの中にばかり薬がたまってしまう。毎日吸入しても、細い気管支まで**薬がとどかない。**

ドクター　「吸入器によって、正しい吸入のしかたはちがう。ただ、どの吸入器を使う時も、この3つを覚えておいてね!」

**薬をすったら3秒間、息を止める**

**吸入の後は必ずうがいをする**

**病院で吸入のしかたを確かめてもらう**

うらで吸入器の使い方をチェックしよう!

# 吸入器別・正しい吸入のしかたを完成させよう!

吸入器別に、吸入のしかたと注意点の説明があるよ。 ㋐ ～ ㋓ の中にあてはまる正しい言葉を、**もじボックス** から選んで、正しい吸入のしかたを完成させよう!

## DPIディスカスを使うばあい
(ディーピーアイ)

**もじボックス**

- 息をふきかけない
- 平ら
- 薬
- 無理にレバーをもどさない

### ① カバーを開ける

親指をグリップにあて、止まるところまで回す

**チェック**

- ☐ 吸入する前に、㋐ が残っているか、確かめる
- ☐ 吸入器は平らに持つ
- ☐ グリップを「カチリ」と音がするまで回す

### ② レバーをおす

レバーをグリップの所までおしつける

**チェック**

- ☐ 吸入器は ㋑ にして、マウスピースは自分に向けて持つ
- ☐ レバーを「カチリ」と音がするまでおす

### ③ 息をはく、薬をすう

横を向いて息をはいてからマウスピースをくわえ息をすいこむ

**チェック**

- ☐ 吸入する前に、吸入器に ㋒
- ☐ 息は力強く、深くすいこむ
- ☐ すった時に「あまい味」や「粉の感じ」がしたら、成功したサイン

### ④ 息を止める

吸入器から口をはなし、息を止めて3つ数える

### ⑤ 息をはく カバーをとじる

ゆっくり息をはく。グリップに親指をあてておし、カバーを回してとじる

### ⑥ うがいをする

うがいをして、口の中をあらう

**チェック**

- ☐ 息止めをすると、薬が肺の気管支の先までよく行きわたる
- ☐ カバーをおす時は、「カチリ」と音がするまでおす
- ☐ カバーをとじる時は ㋓

**答え** ㋐ 薬 ㋑ 平ら ㋒ 息をふきかけない ㋓ 無理にレバーをもどさない

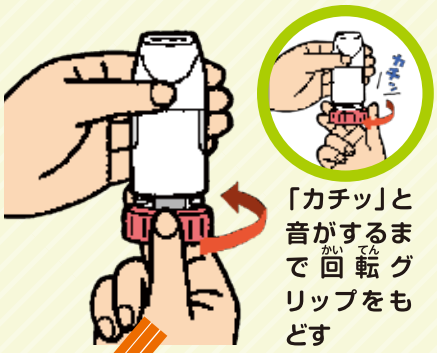
# DPIタービュヘイラーを使うばあい
(ディーピーアイ)

## もじボックス

- 息をふきかけない
- ふさがない
- たて
- くわえたまま

## 1 回転グリップを回す

回転グリップを、時計と反対回りに回す




「カチッ」と音がするまで回転グリップをもどす

**チェック**

- ☐ 吸入器は必ず［ア　　］に持つ
- ☐ 吸入器本体をしっかり持って、回らないようにする
- ☐ 回転グリップは、回しているとちゅうで止めない

## 2 息をはく

大きく息をはく

**チェック**

- ☐ 息をはく時は、吸入器に［イ　　］
- ☐ 吸入器を口にあてる前から、息をすい始めない
- ☐ 空気の取り入れ口を、指やくちびるで［ウ　　］

## 3 薬をすう

吸入器をくわえ、思いっきり深くすいこむ

## 4 息を止める

吸入器から口をはなし、息を止めて3つ数える

## 5 息をはく

ゆっくりと息をはき出す

## 6 うがいをする

うがいをして、口の中をあらう

**チェック**

- ☐ 吸入器を［エ　　］、息をすったりはいたりしない
- ☐ 息をはく時は、吸入器に息をふきかけない

(注)息を止めなくても良い

答え　ア たて　イ 息をふきかけない　ウ ふさがない　エ くわえたまま

# pMDI（ピーエムディーアイ）＋マウスピースタイプのスペーサーを使うばあい

**もじボックス**

- かまない
- 逆さま
- 力を入れる
- すきま

## ① 吸入器を付ける

吸入器をよくふってからキャップを外しスペーサーに取り付ける

## ② 薬を出す

吸入器、スペーサー、マウスピースの向きを合わせてセットし、ボンベの底を1回おす

DPIがうまくできない時の方法だよ!

**チェック**

- □ 吸入器を［ア　　］に付けない
- □ スペーサーをこすったりしない
- □ ボンベの底をおす時は、指にしっかり［イ　　］
- □ ボンベの底をおすのは、1回だけ

## ③ 薬をすう

マウスピースをくわえ、一度にゆっくりと息をすいこむ

## ④ 息を止める

3つ数えるぐらい息を止める

## ⑤ うがいをする

うがいをして、口の中をあらう

**チェック**

- □ マウスピースと口の左右に［ウ　　］ができていないか、たしかめる
- □ マウスピースは［エ　　］

答え　ア 逆さま　イ 力を入れる　ウ すきま　エ かまない

年　月　日

# 2-3 発作の時の対応をマスターしよう

## ★ぜんそくをコントロールするために大事なこと
## 「発作が起きた時の手順を、前もってかくにんしておく!」

発作が起こった時の手順だよ。
☀は、病院に行くサインだよ!　必ず覚えておいてね!

**大きな発作のサイン**

ゼーゼー・ヒューヒューする

軽い発作でもゆだんせずに!

**まわりの人に聞こえるぐらいゼーゼー、ヒューヒューして**

横になれない

歩けない

話せない

心臓がどきどきして苦しい

**こんな症状がある**

- おうちの人やまわりの大人に伝える
- 発作を起こすしげきからはなれる

- 発作止めの吸入の薬を使う
- 腹式呼吸をする
- 水分をとる

→ おさまった

→ 良くなったけど、まだゼーゼー、ヒューヒューする

- 発作止めの吸入の薬を使う
- ⚠ 吸入は20～30分ごとに3回まで。くり返し何度も使わない
- ⚠ はり薬は発作の時に使ってもすぐには効きません。

発作止めの薬を使っても、苦しいのがおさまらない

**何度もくり返し薬を使わずに、すぐに病院に行く**
（ひどい時は救急車をよんでもらう）

アクションプランシート 4-4 を持っていれば発作が起きた時に役立つよ。

# こんな時、発作が起こってしまったら…

| | |
|---|---|
| 学校の休み時間中に発作が起こってしまったら… | ● 友だちに先生をよんできてもらおう!<br>● すぐに発作止めの薬を使う |
| 学校からの帰り道、ひとりの時に発作が起こってしまったら… | ● まわりにいる大人の人にお願いして、おうちの人にれんらくしてもらおう<br>● すぐに発作止めの薬を使う |
| おうちの中でひとりでいる時、発作が起こってしまったら… | ● すぐに発作止めの薬を使う<br>● おうちの人にれんらくをしてみよう |

**かくにん!**

きみがひとりでいる時に発作が起こってしまったらどうすればいいか、おうちの人やお医者さんに聞いて、書いておこう。

# ぜんそく発作が起こった後も、注意!

一度ぜんそくの発作が起こってしまうと、その後3週間くらいは、気道がいつもよりもはれて、しげきにびんかんな状態が続くよ。また発作を起こしてしまわないように、ふだん以上に気をつけよう。もちろん、毎日の吸入をわすれずに!

## たとえば

ほこりやけむりをすいこまないために、冬はインフルエンザやカゼ予防のために、マスクをしておく。

➡ シート1-2 へ

運動してもだいじょうぶかどうか、お医者さんと相談する。

➡ シート3-3 へ

おうちの人と協力して、家の中をそうじし、ほこりやダニを少なくする。

➡ シート2-5 へ

年　月　日

# 2-4 運動しても発作が起こらないようにしよう

## ★ぜんそくをコントロールするために大事なこと「運動をして、体力をつけること!」

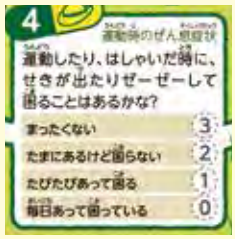
運動をして、体力をつけると、**ぜんそくの発作が起こりにくくなる**よ。
ぜんそくだからといって、**運動ができないわけではない**んだ!

次の質問に答えてね。

**しつもん!**

きみは運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーしてこまることはあるかな? **あてはまるものに○をつけよう**

- まったくない
- たまにあるけどこまらない
- たびたびあってこまる
- 毎日あってこまっている




シート4-3
40ページのこのぶぶんだよ

運動するとゼーゼーしてしまう発作を「運動ゆうはつぜんそく」というよ。

**○どんな時に起こりやすい?**

**空気が冷たくてかわいている冬に起こりやすい。**

みんなは運動をするとゼーゼーするのは、あたりまえだと思っているかな? じつは、運動するとゼーゼーしてしまうのは、
**ぜんそくをきちんとコントロールできていないしょうこ。**
発作を予防する薬を毎日きちんと使って、気道の炎症をおさえて、体調を整えておけば、**「運動ゆうはつぜんそく」は起こらない**んだよ!

**○運動ゆうはつぜんそくを起こしにくくするにはどうしたらいい?**

ふだんから、**長期管理薬を毎日使って**、調子を整えておこう。

寒い冬はとくに、冷たい空気をすわないように、**マスクをして**運動しよう。

しっかり**準備運動**をしてから運動しよう。

毎日、きちんと薬を使っても運動ゆうはつぜんそくが起こってしまう時は、コントロールができていないこともあるので、お医者さんに相談してみよう!

## ●運動ゆうはつぜんそくが起こってしまったら

### すぐに運動をやめる
楽なしせいで休もう

### 腹式呼吸をする

### 水分をとる
気道の水分が少なくなっているので、水分をとろう

**発作がおさまったら**

↓

**様子を見る → 調子が良ければ**

↓

**運動を続けてだいじょうぶ!**

**これでも発作がおさまらない時は**

↓

**発作止めの薬を使う**

**運動ゆうはつぜんそくが起こりやすい運動**

**運動ゆうはつぜんそくが起こりにくい運動**

### かくにん!

- 体育の時間にマラソンがある時は、おうちの人や先生に相談してみよう。
- 寒い冬に運動する時は、マスクをわすれずに。
- 具合が悪い時は、無理せずに体育を休もう。あらかじめそのことを先生に言っておくといいよ。

シート③-②を見てみよう。

### ふくしゅうクイズ!

運動ゆうはつぜんそくについての○×クイズだよ。正しいものには「○」、まちがっているものには「×」をつけよう。

- 運動ゆうはつぜんそくは、夏よりも冬に起こりやすい　[　　]
- マラソンのほうが水泳よりも運動ゆうはつぜんそくが起こりにくい　[　　]
- 運動ゆうはつぜんそくを起こさないためには、準備運動が大事　[　　]
- 運動ゆうはつぜんそくが起こってしまったら、すぐに運動をやめる　[　　]
- 運動中はじゃまなので、マスクはしない　[　　]

(答え ○・×・○・○・×)

年　月　日

# 2-5 敵を退治！ 自分のお部屋をきれいにしよう

## ★ぜんそくをコントロールするために大事なこと
## 「自分のお部屋は自分できれいにする！」

ぜんそく発作を起こす敵「ダニやほこり」をお部屋の中から少なくしておくことが、発作の予防になるよ。

**クイズをおうちの人といっしょにやってみよう！**

この絵の中に、ぜんそく発作を起こす敵がひそみやすい場所や、ぜんそく発作を起こす敵がいるよ。
**さがして、○で囲んでみよう。答えは9個！**

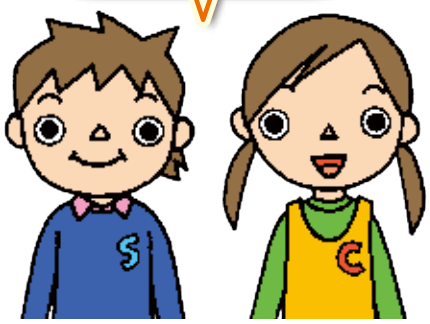
発作を起こす敵については シート1-2 を見よう。

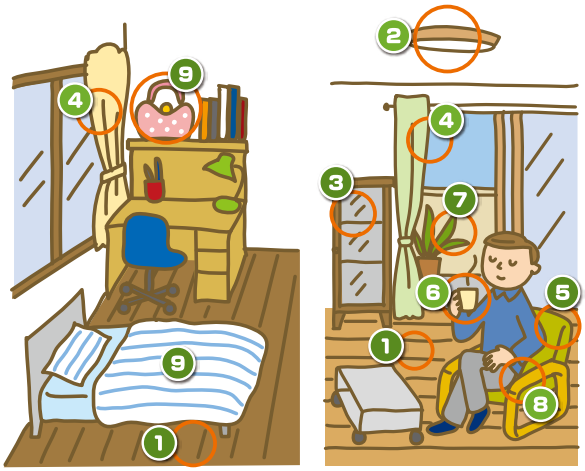
**きみは、いくつ発作を起こす敵のひそむ場所をさがすことができたかな？ うらで答え合わせをしてみよう。**

# ぜんそく発作を起こしにくいお部屋にするには・・・

表面で、ぜんそく発作を起こす敵のひそむ場所を、いくつ見つけられたかな?

## 答え合わせ





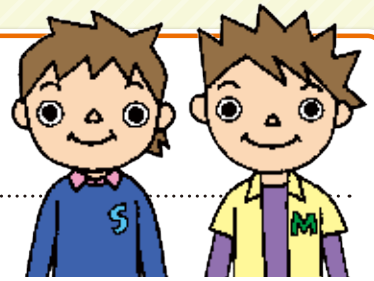

1. じゅうたんやタタミはダニがすみやすい。どうする? →**フローリングにしてもらう。**
2. 電気のかさにはほこりがたまりやすい。どうする?
   →**かさをこまめにそうじする。**
3. たなの上や中にはほこりがたまりやすい。どうする?
   →**たなにはとびらを付けてもらう。たなの上に、物を置かない。**
4. カーテンにはダニがすみやすい。どうする?
   →**カーテンは、こまめにせんたくしてもらう。**
5. 布のソファにはダニがすみやすい。どうする?→**かわやビニールのソファにしてもらう。**
6. たばこのけむりは、ぜんそく発作の原因になる。どうする?→**やめてもらう。**
7. 観葉植物は、葉にほこりが付いたり、土にカビが生えたりする。どうする?→**外に置く。**
8. 動物の毛やフケはぜんそく発作を起こすしげきになる。どうする?
   →**ペットを飼いたい時は、水そうで飼えるペットにする。**
9. ぬいぐるみにはダニがすみやすい。どうする?
   →**ぬいぐるみは置かない。**

**自分で自分のお部屋をきれいにしよう。**
**自分だけではできない所は、おうちの人に手伝ってもらおう!**

## ふくしゅうしよう!

WEBでゲームをしながら、おうちの中で発作の原因になるものについて復習をしよう!

ERCA お楽しみ! ゲームコーナー で検索



# 作戦③ 伝えよう！

学校で発作を起こさないようにするためには、
先生や友だちにお願いして、
協力してもらうことが必要になるよ。

お医者さんにも、自分の調子がいいかどうか
きちんと伝えることが大切。

きみは、きちんとお願いできているかな？
どうやって伝えればいいかな？

# 先生や友だち、お医者さんに協力してもらうには

## ●学校ではどうする？（→ シート3-1 ・ シート3-2 を見よう）

学校には、いろいろ楽しいことがあるけれど、ぜんそくの発作を起こすもとになるものもたくさんある。

先生や友だちに、ぜんそくの発作が起こらないように協力してもらうための伝え方を、覚えよう。

新学期になって新しい先生、クラスになったら、おうちの人に手紙に書いてもらって、先生にわたしておくのもいいね。

それから一番大切なことは、
**少しでも具合が悪くなったら、すぐに先生や友だちに伝える**
ことだよ。

## ●病院ではどうする？（→ シート3-3 を見よう）

ぜんそくを治すには、どんな時に、何をしたら発作が起こるか、薬はきちんと吸入しているかなどを、お医者さんにきちんと伝える必要があるよ。

シート3-3 には、お医者さんに伝えることをまとめてあるよ。お医者さんに行く時は、このシートを活用して、前もってまとめておこう。

年　月　日

# 3-1 ぜんそくのことを先生に伝えよう

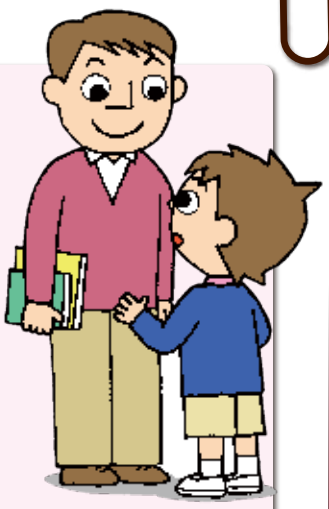
新しい学年になったら、新しい先生にぜんそくのことをきちんと知ってもらう必要があるよ。先生をとおして、友だちにも協力してもらわなければいけないね。
このシートでは、先生に伝えることを覚えよう。

## 先生に伝えること

その①～⑤までを、おうちの人といっしょに考えて、手紙にまとめておこう。

### 伝えること・その① きみがぜんそくであること

まず、きみがぜんそくであることを伝えよう。
その時、ぜんそくという病気について、よく知ってもらうことも大切だ。



**よくあるまちがいの例**

- ✕ ぜんそくは、体をきたえれば治るので、少しぐらい苦しくても運動したほうがいい
- ✕ ぜんそくで死ぬことはない
- ✕ ぜんそくはせきをしたらうつる
- ✕ 発作が起きないばあいは、ぜんそくではない

**やること**

- ぜんそくについてのパンフレットをいっしょにわたす
- この学習帳をコピーしてわたす

### 伝えること・その② 今のぜんそくの状態

今のきみのぜんそくは、どんな状態か。
また、どんな薬を使い、どんなちりょうをしているかを伝えよう。

**やること**

- ぜんそくコントロールテスト シート4-3 の結果をわたす
- アクションプランシート シート4-4 をわたす

## 伝えること・その③ アレルゲン（発作を起こすしげき）

病院でアレルゲン（発作を起こすしげき）を調べてもらってわかっていたら、
先生に必ず伝えておこう。

**やること**

- シート①-② のコピーをわたす

## 伝えること・その④ 学校生活や校外活動で協力してほしいこと

ふだんの学校生活や校外活動で、発作が起きないよう、
先生や友だちに協力してほしいことをまとめておこう。

**やること**

- シート③-② を参考にしてまとめる

## 伝えること・その⑤ 発作が起きた時にしてほしいこと

学校で発作が起きた時、
先生や友だちにしてほしいことを、まとめておく。

**やること**

- シート②-③ 、アクションプランシート シート④-④ をわたす

## ● お医者さんに お手紙シート を書いてもらおう

お医者さんが、今のきみのぜんそくの状態や使っている薬、学校生活での注意点などを
書いてくれる「お手紙シート」（学校生活管理指導表）もあります。
おうちの人といっしょに作る手紙に「お手紙シート」もつけて、先生にわたしておくといいよ！

### おうちの方へ　「学校生活管理指導表」を活用しましょう

新学期など学校と話し合う際には、「学校生活管理指導表」が活用できます。重症度分類や使っている薬、学校生活上の留意点を書き込む用紙です。主治医に書き込んでもらったうえで、これをもとに学校側と具体的な注意事項などを話し合います。用紙は学校から渡されるほか、日本学校保健会のホームページ(http://gakkohoken.jp)からダウンロードできます。

# 3-2 学校でみんなに協力してもらうために

どうしても調子が悪くて、体育を休んだり、みんなと同じことができない時はつらいよね。それがぜんそくのせいだということを、友だちにわかってもらえないと、もっとつらくなる。みんなにぜんそくのことをわかってもらえるように、**先生に前もってお願いしておこう**。

## 先生に前もって伝えておくこと

前もって学校の先生に伝えることを、下の例を参考に、おうちの人といっしょに考えてみよう。

### 体育の時

こんな時きみはどうしてるかな？

こんなことにならないように…

寒い時や調子が悪い時に無理に運動すると、運動ゆうはつぜんそくが起こるので……

**調子の悪い時は、体育は見学するか、記録係をやらせてほしい** と伝えておこう

マラソンやマット運動など、発作が起こりやすい運動があることも伝えよう。
体育を休んだほうがいいかどうか迷ったら、保健室の先生に相談するのもいいよ。調子がいい時は、みんなといっしょに体育ができることも伝えよう。

**書いてみよう！**

きみならどんなふうに言う？

## そうじの時

はずかしいなあ
どうすればいいのかな？

こんなことにならないように…

はきそうじをすると、ほこりがまってすってしまうから……

**そうじの時はマスクをつけさせてほしい**
**ふきそうじや、洗面所のそうじをやらせてほしい**
**と伝えておこう**

動物係になっても、うさぎやハムスターなど毛のある動物の小屋そうじはできないことも伝えよう。
かめや金魚など毛のない動物を飼うことを、お願いするのもいい。

**書いてみよう！**

きみならどんなふうに言う？

## 席がえの時

わがままじゃないこと、わかってほしい……

こんなことにならないように…

チョークの粉、エアコンの風にふくまれるほこりは、ぜんそく発作を起こすしげきだから……

**黒板からはなれた後ろの席、**
**エアコンのふきだし口からはなれた席にしてほしい**
**と伝えておこう**

目の悪い子やせの低い子は前の席、せの高い子は後ろの席になるように、みんな協力し合っているよね。
先生や友だちに、そんなふうに説明してもいいね。

**書いてみよう！**

きみならどんなふうに言う？

# 3-3 お医者さんにうまく伝えるひけつ

お医者さんに自分のぜんそくの状態をきちんと伝えないと、
ちりょうはうまく進まない。
ここではお医者さんにうまく伝えるひけつを覚えよう。

## お医者さんに正しい情報を伝えよう

お医者さんに行く時は、おうちの人といっしょに、
今の自分の状態をまとめておいて、正しく伝えよう。

### ① どんな時に発作が出るか

夜ねている時、明け方、はしゃいだり運動している時、発作が出る時の天気
（雨がふる前、台風がくる時）　など

### ② どんな発作の症状が出るか

せきが続く、ゼーゼー（ゼロゼロ）、ヒューヒューという音がする、呼吸ができない
苦しいけれどふつうに話せる、歩くと苦しい、苦しくて横になれない　など

### ③ 発作が出る回数

毎日、1週間に1回以上出る、1ヵ月に1回　など

### ④ 薬はきちんと吸入したり、飲んでいるか

お医者さんに言われたとおり、きちんと吸入したり、飲んだりしているか　など

ウェブサイト にシートがあるから使ってね。
ぜんそく日誌 4-1 や、
ぜんそくコントロールテスト 4-3 も持って行くといいよ。

## お医者さんには、どんどん相談しよう

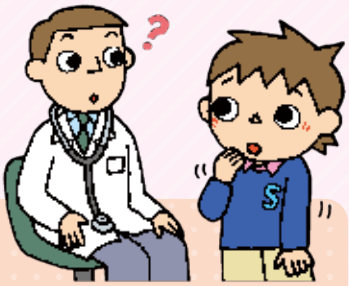
●運動会や記録会で発作が起きないようにするにはどうすればいいか。校外活動でキャンプファイヤーに参加する時、どうすればいいか。そんな時はお医者さんに話してみよう。あらかじめ薬を増やしたりしてくれるよ。

●言いにくいことこそ、思い切って話してみるといい。たとえば毎日の吸入がめんどうでやめたくなったら、きみにあった別の吸入器に変えてくれるかもしれない。

●お医者さんは、発作が起きないための解決法をたくさん知っている。どんどん相談してみるといいよ。

# お医者さんへの悪いかかり方

下のようなかかり方をすると、ちりょうがうまくいかないだけじゃなく、かえって悪くなってしまうこともある。
こんなかかり方は絶対にしないこと!



## ✕ 薬をさぼっていることをかくす

薬を飲んだり吸入するのをさぼっていることをかくすと、お医者さんは正しい判断ができなくなってしまう。**薬をさぼっていた時は正直に話そう。**

## ✕ 発作が起きた時だけ行く

## ✕ 薬が切れた時だけ行く

## ✕ おうちの人が行って、自分は行かない

ぜんそくのちりょう法や薬は、お医者さんが、きみのことを長い間観察しながら決めるもの。たまに行ったり、おうちの人が行くのでは、お医者さんは正しい判断ができない。

## ✕ 症状を正しく言わない

正直に症状を言うと、運動会や校外活動に参加することを禁止される時もある。でも、それはぜんそくを治すために仕方のないこと。うそをついて、今の症状よりも良く言ったりすることは、絶対にだめだよ。

## ★ おうちの人にうるさく言われないようにするには?

毎日、吸入したり、薬を飲んだりするのはめんどうくさい。
でもわすれると、おうちの人にうるさく言われてしまう……。
どうしたら、薬を吸入したり飲んだりするのをわすれないようになるのかな?
自分でできること、おうちの人に協力してもらうことを考えてみよう。

たとえば……

- 薬はいつも決まった場所に置いておく
- 薬を吸入したり、飲む時間を決めておく
- 薬を飲んだら、カレンダーにまるをつける、シールをはる

**書いてみよう!**

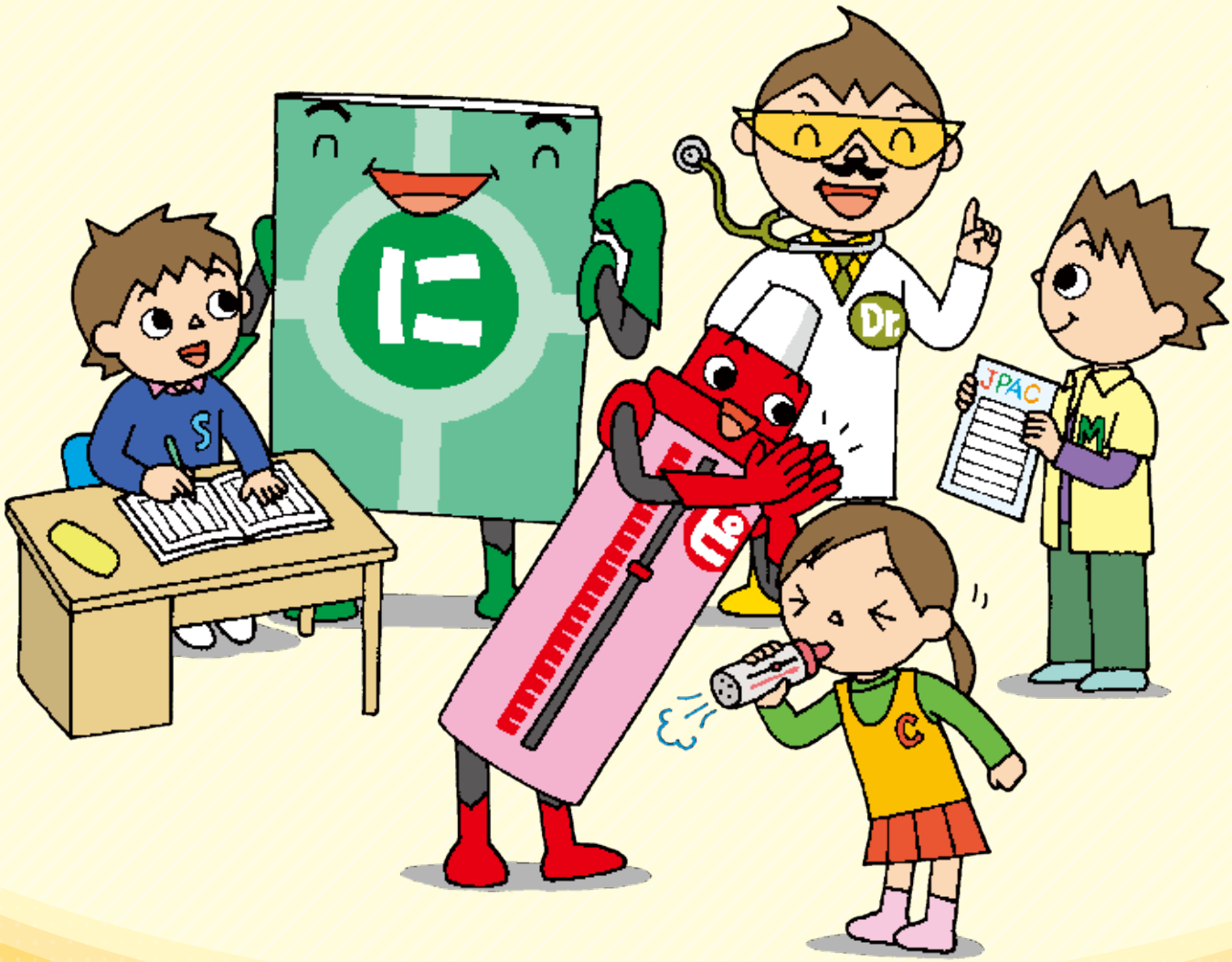
おうちの人におこられないために

| <自分でできること> | <協力してもらうこと> |
| --- | --- |
| | |

# 作戦④ チャレンジしよう!

さらにレベルアップをめざして、
チャレンジしてみよう。

- ぜんそくの状態を記録しよう
- おうちで気道の状態を知ろう
- 1ヵ月間のぜんそくの状態を調べてみよう
- 発作が起きた時のやり方を決めておこう



# 自分のぜんそくの状態を知っておこう

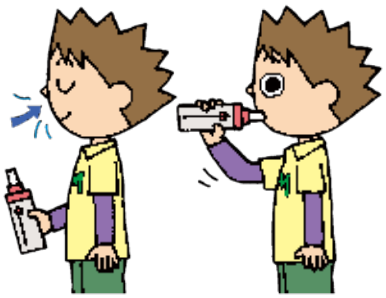
ぜんそくは、お医者さんやおうちの人任せでは、なかなか治らない病気だよ。
まず大事なのが、自分の病気の状態を自分で正しく知ること。そうすれば、発作が起きないようにたいさくを立てることができる。お医者さんに自分の病気のことを正しく伝えることもできるよ。
ここでは、今の自分のぜんそくの状態を知る方法を学ぼうね。

## 4-1 ぜんそくの状態を記録しよう

ぜんそく日誌をつけることで、発作が起きた時の天気や、どんな時、どんな行動をした時に、どのくらいの発作が起きるのかがわかってくる。そうすれば、自分でたいさくを考えることもできるし、お医者さんに見せれば、きみの今の状態に合った薬やちりょう法を選んでもらえるよ。

## 4-2 おうちで気道の状態を知ろう

自分で調子がいいと思っても、気道の状態が悪くなっていることがある。そんな時でもピークフローメーターは、きみの気道の状態を正しく測ってくれるんだ。



## 4-3 1ヵ月間のぜんそくの状態を調べてみよう

ぜんそく日誌やピークフローメーターを使わなくても、きみがきちんとコントロールできているかどうかを知ることができるテストだよ。お医者さんといっしょに答えてみよう。

## 4-4 発作が起きた時のやり方を決めておこう

発作が起きた時に、どんな行動をするかを前もって決めておくためのシートがアクションプランシートだ。ピークフローメーターの数字を見せて、お医者さんに作ってもらおう。

年　月　日

# 4-1 ぜんそくの状態を記録しよう

ぜんそく日誌は、体の調子や、発作が起きたかどうか、薬を飲んだかどうかを毎日記録するものだよ。発作が起きないようにたいさくを立てたり、お医者さんに相談する時にとても役に立つものだから、毎日記録しよう!

## ぜんそく日誌の書き方

●うらをコピーして使ってね。書き方は下の例を参考にするといいよ。

3月

| | | 4日 月曜日 | 5日 火曜日 | 6日 水曜日 | 7日 木曜日 | 8日 金曜日 | 9日 土曜日 | 10日 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ② お天気 | ☀ ☁ ☂（○をつける） | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ |
| ふだんの生活 | 学校（行ったら○） | ○ | ○ | | | ○ | ○ | |
| ③ | 身体の調子（よかったら○） | | | | | | | |
| | すいみん（よくねむれたら○） | | | | | | | |
| | 運動（できたら○） | | | | | | | |
| 体のようじょう | 発熱(℃)（ねつがなければ○） | ○℃ | ○℃ | 37.5℃ | ○℃ | ○℃ | ○℃ | ○℃ |
| ④ | 鼻水（出なければ○） | | | | | | ○ | ○ |
| | せき（出なければ○） | | | | | | ○ | ○ |
| ⑤ 発作 | ふだんの発作 | | 小 | 中 | 小 | 小 | | |
| | 運動の発作 | | 小 | | | | | |
| ⑥ お薬 予防のお薬 | キュバール（使ったら○） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | （使ったら○） | | | | | | | |
| | （使ったら○） | | | | | | | |
| ⑦ 発作のお薬 | メプチン（使ったら○） | | ○ | ○ | | | | |
| | （使ったら○） | | | | | | | |
| ⑧ ピークフロー | 朝 | 300 | 300 | 240 | 280 | 300 | 300 | 280 |
| | 夜 | 280 | 260 | 190 | 200 | 260 | 280 | 280 |

1. 何月何日かを書く。
2. その日のお天気を書く。
3. きみのその日の様子を書く。
   学校に行ったか? 体の調子は良かったか? よくねむれたか? 何か運動やスポーツをしたか? など。
4. 体の症状を書く。熱が出なければ○。熱が出たら何度かを書く。
   鼻水やせきが出なかったら○、出たら何も書かない。
5. 発作が起きたら、発作の大きさを、
   大(すごく苦しい) / 中(苦しい) / 小(少しゼーゼーするぐらい)の文字で分けて書く。
   **発作の大・中・小については、うらも見てね。**
   起きなかったら何も書かない。
   運動して発作が起きたら、発作の大きさによって大・中・小の文字を書きこむ。
6. 予防の薬の名前を書いて、使ったら○をつける。
7. 発作止めの薬の名前を書いて、使ったら○をつける。
8. ピークフローについては、シート4-2 を見てね。

**ぜんそく日誌は、ここからも手に入るよ!**

独立行政法人
環境再生保全機構

●ホームページ　大気環境・ぜん息などの情報館　検索
●TEL 044-520-9568

# 書いてみよう ぜんそく日誌

●コピーして使ってね

月

| | | 日 月曜日 | 日 火曜日 | 日 水曜日 | 日 木曜日 | 日 金曜日 | 日 土曜日 | 日 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| お天気 | ☀ ☁ ☂（○をつける） | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ | ☀☁☂ |
| ふだんの生活 | 学校（行ったら○） | | | | | | | |
| | 身体の調子（よかったら○） | | | | | | | |
| | すいみん（よくねむれたら○） | | | | | | | |
| | 運動（できたら○） | | | | | | | |
| 体のしょうじょう | 発熱(℃)（ねつがなければ○） | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 鼻水（出なければ○） | | | | | | | |
| | せき（出なければ○） | | | | | | | |
| 発作 | ふだんの発作 | | | | | | | |
| | 運動の発作 | | | | | | | |
| お薬 予防のお薬 | （使ったら○） | | | | | | | |
| | （使ったら○） | | | | | | | |
| | （使ったら○） | | | | | | | |
| お薬 発作のお薬 | （使ったら○） | | | | | | | |
| | （使ったら○） | | | | | | | |
| ピークフロー | 朝 | | | | | | | |
| | 夜 | | | | | | | |

# 発作の大きさについて

発作の大・中・小については、下の例を見て決めよう

## 小発作

少しゼーゼー・ヒューヒューするけれど、

- 勉強や運動はふつうにできる
- ごはんもふつうに食べられる時

## 中発作

ゼーゼー・ヒューヒューして息が苦しくなって、

- ずっとすわっているのがつらい
- 歩くのがつらい
- ごはんも少し食べにくい時

## 大発作

大きな音でゼーゼー・ヒューヒューして

- しゃべることができない
- 歩けない
- ごはんを食べられない時

年　月　日

# 4-2 おうちで気道の状態を知ろう

ピークフローメーターは、きみの気道がいい状態か、悪い状態かをおうちで知ることができる道具だよ。自分で感じている「いい」「悪い」よりも、正しく気道の状態を測ることができるんだ。

## ピークフローメーターの使い方

**1 立ったしせいで測る**

**2 はり（マーカー）が止まるまで引き下げる**

**3 メーターを絵のように持つ**

めもりに指がふれると、はりが動かなくなるから、注意してね

**4 大きく息をすいこんで、マウスピース（口を付ける所）をくわえる**

口の横から空気がもれないようにちゃんとくわえるんだよ

**5 力いっぱい息をはき出す**

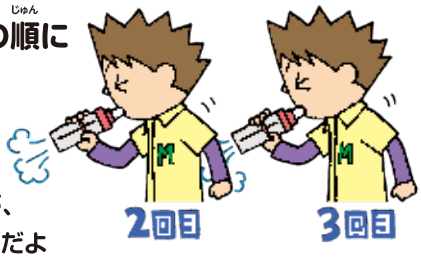
舌を使って『トゥー』とふいたり、のどを使って『カー』とふいちゃだめだよ!

**6 はりの止まっためもりをかくにんする**

めもりとめもりの間にはりがきたら、近いほうのめもりを読み取ろう

**7 ❷～❻の順にもう2回くり返す**

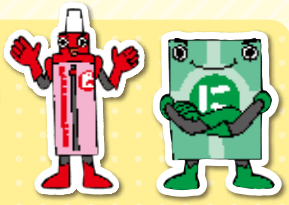
3回やって、一番高い数字が、今のきみの数字だよ




**8 朝と夜二度測って、ぜんそく日誌 4-1 に記録する**

ピークフローメーターの数字は**続けて測って記録することが大事**。うらを見てね!
発作が起きたときに役立つ アクションプランシート 4-4 も見てみよう

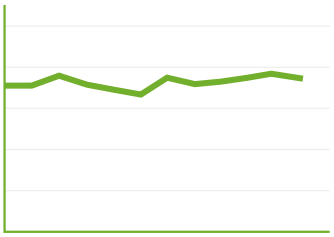
# ピークフローメーターの数字を記録しよう



●折れ線グラフでコントロールができているかどうかがわかる。
ピークフローの数字を、折れ線グラフにつけると、ぜんそくのコントロールができているかいないかがひと目でわかるよ。

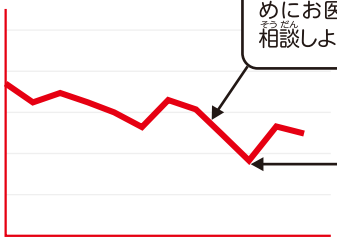
## ○ グラフが平ら

ぜんそくがきちんと**コントロールできている。**気道のはれが出ていない。



## ✕ グラフの上がり下がりが大きい

ぜんそくが**コントロールできていない。**気道がはれやすくなっている。



グラフが下がってきたら、気道がはれてきたしょうこ。早めにお医者さんに相談しよう!

グラフが低い時は、気道のはれがひどくなっているしょうこ。発作が起こるかも! 注意しよう!

●発作が起こる時、きっかけがわかって、たいさくが立てられる。

ピークフローの記録は、ぜんそく日誌といっしょにお医者さんに見せてみよう。運動する日は先に発作止めの薬を使うなどのたいさくを、お医者さんといっしょに考えよう。

## 毎日のピークフロー値をグラフにつけましょう ●コピーして使ってね

| ピークフロー値 (L/min) | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 |
| 400 | | | | | | | | | | | | | | |
| 350 | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | | | | | | | | | | | | | |

使用したピークフローメーター

最良値 L/min

いつもとちがっていたらきをつけましょう。→→

年　月　日

# 4-3 1ヵ月間のぜんそくの状態を調べてみよう

ぜんそくのコントロールができているか、ぜんそくの重症度がどのくらいか調べるテストだよ。
**毎月1回ずつ受けて、お医者さんに見てもらおう。**

## 進め方

**おうちの人といっしょに!**

### 1 うらのJPAC（じぇいぱっく）のテストシートをやってみよう

この1ヵ月のぜんそくの様子を思い出しながら、1～5の質問に答えよう

- 一番あてはまると思うものに○を付けてね。
- 使っている薬がわからない時は、お医者さんやおうちの人に聞こう。
- **5問目は、発作が起こって薬を使った回数**を答えてね。
（毎日使っている予防薬のことではないから、まちがえないように）

### 2 判定シート（41ページ）で判定しよう　お医者さんといっしょに!

点数で、じこ管理（コントロール）ができているか、できていないかが、3だんかいでわかるよ。

- この1ヵ月のぜんそくの重さ（見かけの重症度）、本当の重さ（真の重症度）もわかる。

### 3 経過表（42ページ）に記入しよう　お医者さんといっしょに!

毎月の結果を記録して、じこ管理の状態がどう変わっているか、見ることが大切だよ。下の例を参考に、テストの結果を経過表に記入しよう。

## 【保護者の方へ】「ぜんそく治療薬の使用状況」の記入方法

### ■ 吸入ステロイド薬（ICS）

使用している吸入ステロイド薬（フルタイド／キュバール／パルミコート／オルベスコ）の段に毎月の使用量を記入していきます。
（例:フルタイドエアー（100μg）を1日2回使っている場合は、その月のフルタイドの欄に「200」と記入します。）

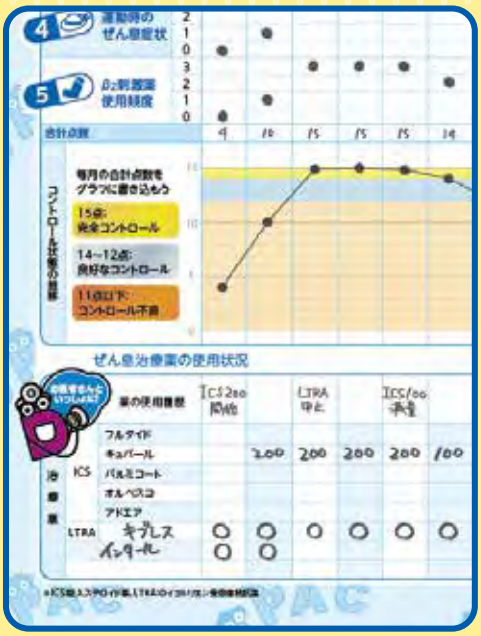
### ■ ロイコトリエン受容体拮抗薬（LTRA）

使用しているロイコトリエン受容体拮抗薬の種類を記入し、使用した月は○を記入します。

### ■ その他の治療薬

DSCG（インタール）やテオフィリン徐放製剤など、使用しているぜんそく治療薬名を記入し、使用した月は○を記入します。

※この「ぜんそく治療薬の使用状況」には、受診日までの薬の使用状況を記入します。受診の際に医師が治療方針を変更した場合は、次回受診日の欄に記入します。薬の使用履歴の欄は、診察時に医師に確認してもらいましょう。



# 試してみよう！ テストシート

## JPACぜん息コントロールテストシート

**4歳〜15歳用**

日にち：　　年　　月　　日

おなまえ　　さん

性別：　男　女　（○でかこみましょう）

年れい：　　才　※保護者が回答した場合は右にチェックを入れてください □

最近1カ月のぜん息の状態や、薬を使った回数を思い出してみよう。
次の1〜5の質問に答えて、あてはまる答えの数字に ◯ をつけてね。

スタート

### 1 ぜん鳴の程度

この1カ月間に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどれくらいあったかな？

- 0回 ③
- 1回以上だけど毎週ではない ②
- 週に1回以上だけど毎日ではない ①
- 毎日続いた ⓪

### 2 呼吸困難発作回数

この1カ月間に、息が苦しくなる発作はどれくらいあったかな？

- 0回 ③
- 時々あるけど続かなかった ②
- 時々あってしばらく続いた ①
- ほとんど毎日続いた ⓪

### 3 夜間覚醒の頻度

この1カ月間に、ぜん息の症状で夜中に目を覚ましたことはどれくらいあったかな？

- 0回 ③
- 時々あるけど続かなかった ②
- 週に1回以上だけど毎日ではない ①
- 毎日続いた ⓪

その調子！

あと一息

### 4 運動時のぜん息症状

運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーして困ることはあるかな？

- まったくない ③
- たまにあるけど困らない ②
- たびたびあって困る ①
- 毎日あって困っている ⓪

### 5 $\beta_2$ 刺激薬使用頻度

この1カ月間に発作止めの薬をどれくらい使ったかな？※毎日使う薬ではなくて、せきやゼーゼーなどの発作の時に使う薬のことだよ。

- 0回 ③
- 1週間に1回以下 ②
- 1週間に何回かあったけど毎日ではない ①
- 毎日使った ⓪

**ゴール！**

◯をつけた数字の合計を書き込もう。

合計 ［　　］ 点

**判定結果をチェック！**

| | チェック |
|---|---|
| 15点 完全コントロール | □ |
| 14〜12点 良好コントロール | □ |
| 11点以下 コントロール不良 | □ |

現在使っているぜん息治療薬にチェックをつけましょう。
（薬の写真が裏側にのっているので参考にしてね）

わからない時はお医者さんに聞いてみよう

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 吸入ステロイド薬 | ①フルタイドディスカス | □ 50μg | □ 100μg | □ 200μg | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ②フルタイドエアゾール | □ 50μg | □ 100μg | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ③キュバールエアゾール | □ 50μg | □ 100μg | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ④パルミコート吸入液 | □ 250μg | □ 500μg | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ⑤パルミコートタービュヘイラー | □ 100μg | □ 200μg | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ⑥オルベスコインヘラー | □ 50μg | □ 100μg | □ 200μg | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ⑦アドエア100ディスカス | | | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ⑧アドエア50エアゾール | | | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| | ⑨フルティフォーム50エアゾール | | | | ［1日 | 回 ／ 1回 吸入］ |
| ロイコトリエン受容体拮抗薬 | □ オノン | □ シングレア | □ キプレス | | | |
| テオフィリン徐放製剤 | □ テオドール | □ スロービット | □ テオロング | □ ユニフィル | | |
| DSCG（インタール） | □ 吸入液 | | | | | |

※ テオフィリン徐放製剤は、4〜5歳では選択できません。6歳以上では治療ステップ3または4の場合のみ選択できます。

お医者さんといっしょに！

今月の結果にチェックしよう。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 治療ステップ | □ なし | □ ステップ1 | □ ステップ2 | □ ステップ3 | □ ステップ4 |
| 見かけの重症度 | □ 間欠型以下 | □ 軽症持続型 | □ 中等症持続型 | □ 重症持続型 | |
| 真の重症度 | □ 間欠型（以下） | □ 軽症持続型 | □ 中等症持続型 | □ 重症持続型 | □ 最重症持続型 |

# チェックしよう！ 判定シート

## コントロール状態を判定しよう

1～5の質問で○をつけた数字をすべて足して、合計点数を書き込もう。下の判定表を見て、この1カ月はきちんとぜん息をコントロールできていたか、確かめてみよう。

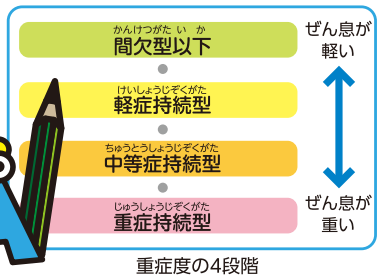
**その調子!! 15点**
**完全コントロール**
非常に良くコントロールされています。この状態が続くよう、頑張りましょう。

**あと一息! 14～12点**
**良好なコントロール**
良くコントロールされていますが、まだ完全ではありません。

**ガンバロウ! 11点以下**
**コントロール不良**
コントロールされていない状態です。医師の指示を仰ぎましょう。

## この1カ月のぜん息の重さ(見かけの重症度)を見てみよう

質問1～3への答えは何色だったかな?
右の図のように、4つの色がぜん息の重さ(重症度)を表しているよ。今月の答えの中で、一番低い位置の色(ぜん息がより重い方)が、この1カ月のぜん息の重さ(見かけの重症度)だよ。



重症度の4段階

## ぜん息の本当の重さ(真の重症度)を見てみよう

毎日、ぜん息予防薬(長期管理薬)を使って治療している子は、下の判定表で、本当の重症度を確かめるよ。判定表の詳しい見方はガイドリーフレットに書かれているから、お医者さんといっしょにやってみよう。

| 現在の治療薬 / 1カ月の症状(見かけの重症度) | 治療薬なし | 吸入ステロイド薬(ICS)の使用状況 | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 治療ステップ1 | 治療ステップ2 | 治療ステップ3 | 治療ステップ4 |
| | | 他の抗炎症薬 | ICS ～100μg | ICS ～200μg | ICS ～400μg |
| 症状なし | 間欠型以下 | 間欠型 | 軽症持続型 | 中等症持続型 | 重症持続型 |
| 軽症持続型 相当 | 軽症持続型 | 軽症持続型 | 中等症持続型 | 重症持続型 | 重症持続型 |
| 中等症持続型 相当 | 中等症持続型 | 中等症持続型 | 重症持続型 | 重症持続型 | 最重症 |
| 重症持続型相当 | 重症持続型 | 重症持続型 | 重症持続型 | 重症持続型 | 最重症 |

※ICSがパルミコートの場合、ステップ2:～250μg、ステップ3:～500μg、ステップ4:～1000μg

環境再生保全機構のウェブサイト「ぜん息などの情報館」にあるJPACのページでは、画面上で質問に答えて結果を見ることができるほか、日頃のぜん息管理に役立つ情報などを紹介しています。

http://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/kids/jpac/ ぜん息JPAC 検索

# 記録(きろく)しよう! 経過表(けいかひょう)

## ぜん息コントロール状態　経過表

記入開始日　　年　　月　　日

| 設問表の質問項目 | 点数 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ぜん鳴の程度 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 2 呼吸困難発作回数 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 3 夜間覚醒の頻度 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 4 運動時のぜん息症状 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 5 $\beta_2$刺激薬使用頻度 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 合計点数 | | | | | | | | | | | | | |

コントロール状態の推移

毎月の合計点数をグラフに書き込もう

15点: 完全コントロール

14〜12点: 良好なコントロール

11点以下: コントロール不良

15 / 10 / 5 / 0

## ぜん息治療薬の使用状況

| 治療薬 | | 薬の使用履歴 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ICS | フルタイド | | | | | | | | | | | | |
| | | キュバール | | | | | | | | | | | | |
| | | パルミコート | | | | | | | | | | | | |
| | | オルベスコ | | | | | | | | | | | | |
| | | アドエア | | | | | | | | | | | | |
| | LTRA | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

※ICS:吸入ステロイド薬、LTRA:ロイコトリエン受容体拮抗薬

担当医師確認欄

| / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

年　月　日

# 4-4 発作が起きた時のやり方を決めておこう

発作が出た時、どんな行動をするか、お医者さんと相談して決めておこう。発作を防ぐことができるし、発作が起きても落ち着いて行動することができるよ。

## まずピークフローメーターで測ろう

おうちの人といっしょに!

アクションプランシート（うら面）を作ってもらうためには、まずピークフローメーターの数字を測って、きみの安全・注意・きけんゾーンを知っておく必要がある。

### 1 2週間以上、ピークフローの数字を測る

●コピーして使ってね

| | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1週目 | 朝 | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min |
| | 夜 | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min |
| 2週目 | 朝 | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min |
| | 夜 | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min | L/min |

### 2 1のなかで一番調子のいい時の数字（最良値）を知る

（上の表の中で、一番高い数字）

書きこもう

一番調子のいい時の数字
（最良値）

### 3 一番調子のいい時の数字をもとに、自分の安全ゾーン、注意ゾーン、きけんゾーンの数字を知っておく

**安全ゾーン**

ぜんそくはほとんどなく、安全な状態

一番調子のいい時の数字の80%以上

書きこもう

きみの安全ゾーンは

**注意ゾーン**

夜の発作や運動する時に注意

一番調子のいい時の数字の80%未満～60%以上

書きこもう

きみの注意ゾーンは

～

**きけんゾーン**

じっとしていても発作が起きる

一番調子のいい時の数字の60%未満

書きこもう

きみのきけんゾーンは

# アクションプランシート

●コピーして使ってね

●お医者さんに相談して書いてもらおう。
●❶～❸には、表面の安全、注意、きけんゾーンの数字を書きこみます。

## アクションプランシート　ぜん息個別対応プラン

名前　　作った日　　年　　月　　日

かかりつけの病院　　電話番号

かかりつけの先生

### 安全ゾーン　予防の薬を毎日使いましょう

●ピークフローの数字：❶ ＿＿＿ 以上（自己最良値の 80%以上）

●下の**すべて**があてはまる
- 苦しくない
- 咳やぜんめい（ゼーゼー、ヒューヒュー）がない
- ぐっすり眠れる
- ふだんどおりに遊べる

| 予防の薬 | 使用方法 |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| コメント | |

### 注意ゾーン　安全ゾーンの薬に、発作止めの薬を追加しましょう

●ピークフローの数字：❷ ＿＿＿ 以上 ＿＿＿ 未満（自己最良値の 60%以上 80%未満）

●下の**いずれか**があてはまる
- かぜのひきはじめ　・せきこむ
- 発作を起こしやすいものに近づき、発作が起きそうだと感じた時
- 少しゼーゼー、ヒューヒューする
- 少し息が苦しい　・夜、せきこむ

| 発作止めの薬 | 使用方法 |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| コメント | |

### きけんゾーン　発作止めの薬を飲んでも改善しなければ、すぐに病院を受診！

●ピークフローの数字：❸ ＿＿＿ 未満（自己最良値の 60%未満）

●急速なぜん息症状の悪化
- 息が苦しく、早い　・歩けない　・話せない　・くちびるの色が悪い
- つめの色が悪い　・鼻を広げて息をする

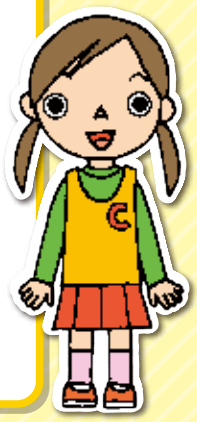
☆発作治療を行っても症状が変わらない場合は危険な状態です。ただちに医療機関を受診しましょう
☆呼びかけに対する反応が悪いとき・唇やつめの色が悪いときは、救急車119を呼びましょう

# パズルシール台紙

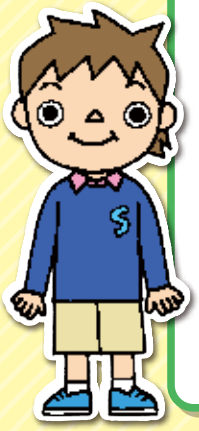
まず1年間やれたらスゴイ!

●長期管理薬をきちんと使えた月は、ここにシールをはりましょう。

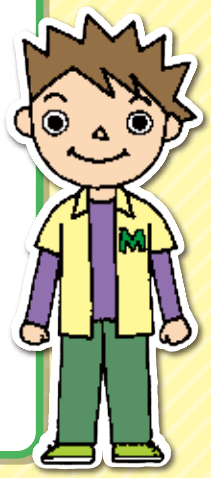
| | | | |
|---|---|---|---|
| 6月 | 3月 | 11月 | 4月 |
| 9月 | 12月 | 2月 | 7月 |
| 1月 | 8月 | 5月 | 10月 |



●ぜんそくコントロールテストをやれた月は、ここにシールをはりましょう。



| | | | |
|---|---|---|---|
| 1月 | 3月 | 7月 | 4月 |
| 6月 | 9月 | 5月 | 10月 |
| 12月 | 11月 | 8月 | 2月 |



# ぜんそく学習帳

## ～「めざせ！発作ゼロ」作戦～

編集委員
東京都立小児総合医療センター　アレルギー科　部長　赤澤　晃（座長）
東京都立小児総合医療センター　アレルギーエデュケーター　益子育代
東洋英和女学院　中学部　養護教諭　宮崎恵美
（株）学研教育みらい　編集制作部　幼児教育編集部
教材開発チーム　リーダー　庄司宏道

平成25年9月　第1版　第 1 刷　発行
平成27年7月　第2版　第 1 刷　発行
令和 7 年5月　第2版　第10刷　発行

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 8 階

電話：044(520)9568（ダイヤルイン）
https://www.erca.go.jp/yobou/（大気環境・ぜんそくなどの情報館）

制作　株式会社東京法規出版

※この冊子は、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」（https://www.erca.go.jp/yobou/）「パンフレットのお申し込み」よりダウンロードすることができます。