

# ぜん息日誌は、ぜん息と上手につきあうための手段

気道の状態を把握するためには、「ピークフロー値」の測定と「ぜんそく日誌」の記入が必須です。  
このデータの活用により、どんなときに発作を起こしやすいかがわかり、前もって予防対策を立てられます。

きちんとつけていた子どもには、周りがほめてあげれば、やる気につながります。

根気よく続けることの大切さをお伝えください。

## ピークフローメーターで、気道の状態を把握

### ピークフローの測り方

1 立って計測する

2 メーターの針をゼロにあわせる

3 メーターを片手または両手で水平にもつ



ピークフローメーターは、気道の状態を数値で把握することのできる器具です。

朝・晩の2回、毎日同じ時間に測定します。

発作がひんぱんに起こるとき、症状が不安定なときは、朝めざめてすぐ、昼、夕、寝る前の4回測る場合もあります。

4 大きく息を吸い込み、吸入口をくわえて、いきいきに息をはきだす

※瞬間的な息の速さを測るのが目的なので、息をはききる必要はありません。

5 針の止まった数値を読み、メモする

6 以上を3回繰り返して測り、最も高い数値をぜん息日誌に記入する

4月		6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
お天気		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
ふだんの生活	学校(行ったら○)		○	○	○	○	○	○
	体の調子(よかったら○)					○	○	
	すいみん(よくなったら○)					○	○	
	運動(やったら○)					○	○	
体のしじょう	体温(℃)	37.5	36.5	37.0	37.0	37.0	37.0	37.0
	鼻水(出なければ○)							
	せき(出なければ○)						○	○
発作	ふだんの発作(シール)	中	小	小	小			
	運動の発作(なげれば○)	○	○	○	○	○	○	
お薬	フルタイド(使ったら○)	○	○	○	○	○	○	
	ドライシロップ(使ったら○)	○	○	○	○	○	○	
	アザンホクシド(使ったら○)	○	○	○	○	○	○	
ピークフロー	朝	240	300	260	220	280	320	
	夜	180	210	240	160	260	330	
まいにちシール		シール	シール	シール	シール	シール	シール	シール

### ぜん息日誌に記入することは

天候を書く

登校ほか生活を書く

体調を書く

発作の症状別にシールをはる

使用した薬を書いてチェック

ピークフロー値を記入

**この日誌を、診察時には必ず持参します**

担当医はこれを見て、気道の状態が悪化していることがわかり、薬を増やすなどの治療方針を立てていきます。

# アレルゲンの除去対策を

小児ぜん息の子どもの9割以上に、アレルギーが関与していることがわかっています。  
そのアレルゲン (原因物質) として多いのが、ダニ、ホコリ、ペットのふけなど。  
家庭内に存在する問題がほとんどですが、ダニ、ホコリ、ペットなど、  
校内でも共通の問題が少なくありません。

## 環境を整備

### 家庭内での対策

**じゅうたん、カーペット**は使用しないことが望ましいが、不可能ならば**念入り**に掃除機をかけて**集塵**する。

**布製のクッション・ソファ**は使わない。

**ぬいぐるみ**は**処分**することが望ましいが、処分できない場合は数を少なくし、**洗濯**できるものを選ぶ。

**犬や猫、小鳥、ハムスター**など、毛のある**ペット**をかわないようにする。



### 湿気を取り除く



室内の空気をよく**換気**する。  
除湿機で湿気を取り除いたり、**空気清浄機**で化学物質を吸着・除去する。

**結露**はカビが発生しやすくなるため、こまめにふき取る。

### 室内をチェック!

**ぬれた傘**は室内に持ち込まないようにする。

### 掃除の仕方

**寝具**は防ダニ布団や、高密度繊維布団カバーの使用が望ましい。  
こまめな**洗濯・日光干し・加熱・乾燥・殺菌ランプ**による処理、掃除機を用いた集塵も大切。

**カーテン**は**ブラインド**に替えるか、洗濯しやすい素材のものにする。

**ふき掃除**を先にしてから掃除機をかけると、ホコリが部屋の空气中に舞わず、効果的に掃除できる。

布団や枕、クッションなどのダニ除去には**ふとん専用ノズル**を使うと吸いつかずに便利。  
フケが落ちる枕元はとくに**ていねい**にかける。

**たばこ**を吸っている人のそばに行かないようにする。  
家の中ではたばこを吸わないようにしよう。

**掃除機**はフィルター付きで集塵袋が二重になったものを選ぶ。  
**ベッドの下、畳**(畳の目によって、1畳20秒をめやすにかける)、**じゅうたん**(一方方向だけかけるのではなく、十文字にかけるとよい)、**部屋の隅**はとくに念入りに。専用ノズルを使うと便利。



### 学校での対策

### 換気を十分に

体育の授業前には、生徒全員で**着替え**するため、ホコリが舞い上がり、ぜん息児童にとっては危険因子となる。  
真冬でも一部の**窓を開けて**換気を。

体育館など室内での**体育の授業**では、ホコリが浮遊する。  
運動すると発作が起きやすくなるため、**換気**に心がける。

**暖房しすぎ**は乾燥が進むうえ、外気との**温度差**も大きくなる。気管支が刺激されないよう、換気と温度差を適正に管理する。

### かぜの予防対策

**手洗い、うがい**を徹底する。

かぜをひいている人、**人ごみ**からなるべく遠ざかる。