

こどもの病気「気管支喘息」

喘息は、咳の出る病気ですが、アレルギーの病気です。アレルギー反応が、気管支で起こって気道（空気の通り道）が炎症をおこし、狭くなることによって、喘息症状がでるのです。喘息の発作はとても苦しいものです。日頃から、くすりで炎症をおさえ、気道を広くし、過敏に反応しなくなるようにして、空気の流れをスムーズにすることが必要です。

●原因：アレルギー体質の子がアレルゲン（アレルギー反応の原因物質）に反応して、気管支に異常を起こすのが、発作の原因です。

●症状：喘息発作がおきれば、ゼイゼイをとまなう咳（喘鳴：ぜいめい）をします。ひどくなれば、息をするのがつらくなります。

●治療：発作をおこさないことが一番です。発作予防の薬は、発作のときに使っても効果はありません。指示通りの量を、ふだんから、きっちり服用（または、吸入）しましょう。発作がおこったら、お医者さんの指示通りに発作用のくすりを使いましょう。おくすりの残りを確認しておきましょう。

吸入は、慣れるまでなかなか使いにくいかもしれませんが、全身への副作用が少なくとてもよくくすりです。使い方は、しっかり薬局できいてくださいね。予防用と発作用がありますので、まちがわないようにしましょう。また、うまく吸えないお子さんのために、補助器具がありますので、必要だと思う方は、一度たずねてみてください。

（治療については、お医者さんの判断によりちがいます。ここには一般的なものを記載しています。）

●病院に行くタイミング：発作が出たときのくすりを使っても、呼吸困難が強いときは、すぐにお医者さんに連絡をいれましょう。

●いつから学校（保育所）にいい？：咳がおさまって、元気になったら大丈夫です。

●おうちでできること：

掃除・・・普段から、掃除をしっかりと、ダニなどのアレルゲンのない環境をできるだけつくりましょう。

休む・・・発作のときは、家でゆっくりしていきましょう。上半身をすこし斜めに上げて、寝かせてあげると楽になる場合があります。

湿度・・・お部屋の湿度を上げましょう。加湿器を使う。タオルを干すなど工夫をしましょう。

お風呂・・・息苦しくなければ、はいってもかまいません。

水分・・・少しずつ何度もとりましょう。

喘息は、適切な治療を根気よく続ければ、大半は小学生の間に治るといわれています。でも、お母さんの判断で、くすりの量を調節したり、たばこの煙といっしょの生活をつづけていけば、突然大きな発作をおこしたり、どんどん悪化していくこともあります。

環境を整えることはとても大切です。また、体をきたえることはいいことです。発作のないときにどんな運動をしたらいいか、お医者さんと相談してみましょう。

喘息と診断されたら、しばらく病院通いをしなければなりません。でも、ちゃんと定期的に受診して、お医者さんの指示をまもっていれば、普通の日常生活を送ることができます。