

喘息のおはなし



喘息とは

喘息（ぜんそく）とは、呼吸をするときに「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という音（これを「喘鳴（ぜんめい）」という）が聴こえる、呼吸困難発作をくりかえす病気です。小さいお子さんは、風邪をひいただけでも「ゼイゼイ」しがちです。しかし、これを何度も繰り返し、息苦しくなるような発作もあるような場合、喘息と診断されることがあります。

小児喘息の患者さんでは90%以上が**アトピー体質**をもっています。

アトピー体質

アレルギー体質

（外からの刺激に対するからだの防御反応が過剰におきてしまう）



バリア機能の低下
（皮膚や粘膜）

そのため、バリア機能の低下した皮膚や粘膜（目、鼻、口）から、環境アレルゲン（ダニ、ハウスダスト、動物の毛やフケ、カビ、花粉など）を取り込むことで喘息発作がひきおこされてしまうことが多いのです。



喘息をおこすメカニズム（からだのなかの反応について）

喘息発作の原因となっている体の部分は、主に「気管支」です。

「気管支」とは、吸ったり吐いたりする空気の通り道、つまり「気道」のこと。

☆「気道の炎症」と「気道過敏性の亢進」

アレルゲンを取り込んだり、ウイルス感染などで気管支の粘膜に免疫反応が起こります。この反応は気管支に炎症をおこし、「気道の慢性的な炎症」につながります。

喘息のお子さんの気管支は、発作がないときもこの「慢性的な炎症」が続いています。

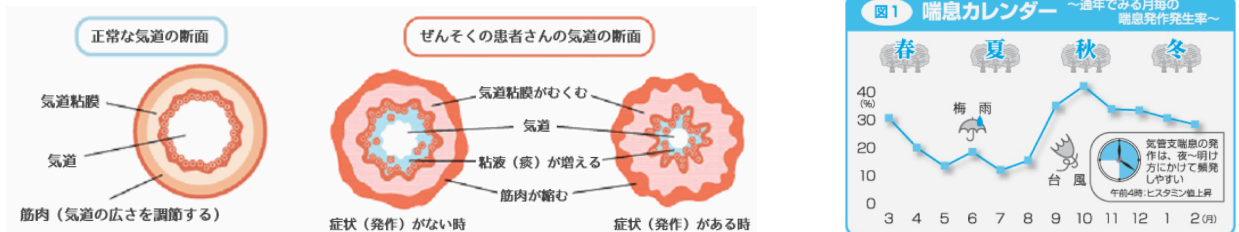
「慢性的な炎症」とは、気管支の粘膜が腫れぼたくなっていて（気管支の狭窄）、ちょっとした刺激にも反応してしまう（気道過敏）とイメージしてください。

腫れぼたない気道は、空気の通り道が狭くなっているため、風邪などで痰が増え、気管支はさらに狭くなり、空気が通らず「息が苦しい」という状態をまねくおそれがあります。

ちょっとした刺激に反応しやすいという、「ちょっとした」とは健康なひとならなんでものないような煙、冷気、香水のにおい、砂埃などの刺激です。そして「反応しやすい」とはなんと健康なひとの30倍以上の敏感さと言われています。

大泣きしたときや、走ったときなどにお子さんが咳き込む、そんなエピソードを経験したことがありますか？

さらに、天候も喘息発作におおいに関係しています。梅雨、台風、季節の変わり目など、気圧と湿度の変化が、喘息のお子さんの気道には影響してしまうのです（図1）。





風邪をひくたびに喘鳴（ヒューヒュー、ゼイゼイ）があることや、風邪が治っても喘鳴が聴こえる、運動時に咳がひどく出て苦しくなる、などのエピソードがある場合は喘息が疑われます。

乳児の場合は、感染に関係なく息を吐くときに喘鳴が聴こえるようなエピソードを3回以上繰り返した場合は「乳児喘息」と診断されます。しかし、3回未満であっても、いくつかの所見（判断や条件）から喘息の可能性が高いとみなされることもあります。

なお、乳児とは1歳未満をさしますが、喘息に限っては2歳までを「乳児喘息」といいます。

吸入ステロイド薬の作用は局所的。全身作用は極めて少ないため安全です♡



どうやって治療するのか

～保護者の方におぼえておいてほしいこと～

★発作のないときでも気道には「慢性的な炎症」があり、気道が「常に敏感」な状態にある。ということ

★症状が改善したり、発作がなくなったからと自己判断で治療を中止すると、突然呼吸困難におちいるような重度の発作をまねくおそれがある。ということ。

このふたつを念頭に、治療を継続できるようにしましょう！ホームケアも大切です！

「自分でできるよ♪」

喘息をコントロールする



発作を防ぐために症状がなくとも飲み続ける薬と、発作が起きたときに発作を抑える薬の2種類をお子さまの状態に応じてつかいます。

この治療薬には、気管支拡張剤、抗アレルギー剤、吸入ステロイド剤などがあります。

自己判断での中止や再開はやめましょう。必ず医師の判断のもと適切なコントロールが必要です。



「風邪の予防も大切だね♪」

気管支にやさしくする

食物アレルギーがある場合は適切な管理治療をします。免疫力をおとさないようなバランスのよい食事も大切！咳やくしゃみは以外とエネルギーを消費するのです。

気道粘膜を刺激する強い香辛料は避けましょう。

魚の脂肪（うなぎ、いわし、さんま、さばなど）に含まれるEPA・DHAやしそ油、えごま油などに含まれるα-リノレン酸、キノコ類に多く含まれるβ-グルコンなどは、炎症を鎮めたり症状を緩和させる成分です。

紅茶に含まれるカフェインやタイムには気管支をひろげたり緊張を和らげるといった作用があります。

乾燥する季節には部屋の加湿をこころがけてください。

「ほこりがたまりやすいものは避けて☆」

環境のみなおしと 家族の協力



「かわいいけど、毛の長い動物はNG」

こまめに掃除をしてアレルゲン（ダニ、ホコリ、カビなど）を除去します（神経質になりすぎないように。。。）

排気ガスなど大気汚染に注意（工場の多い地域など）。

線香や花火、バーベキューなどの煙に注意。

遊びすぎないように休息をいれて過労を避ける、精神的ストレスを与えない、気分転換をはかる。

急激な温度の変化に注意する（服装や冷暖房の調節）

喫煙者がいるご家庭は、子どものいる室内や車内での喫煙をやめましょう。