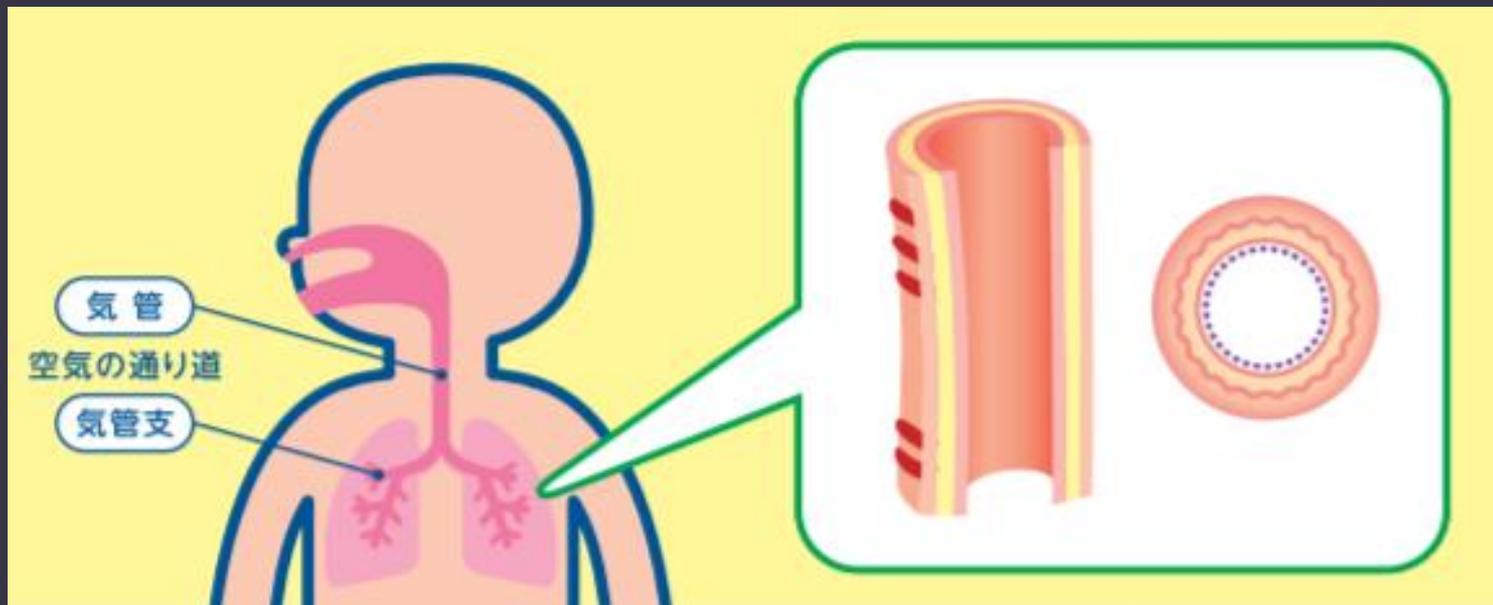




# ぜん息教室

# ①ぜん息とは？

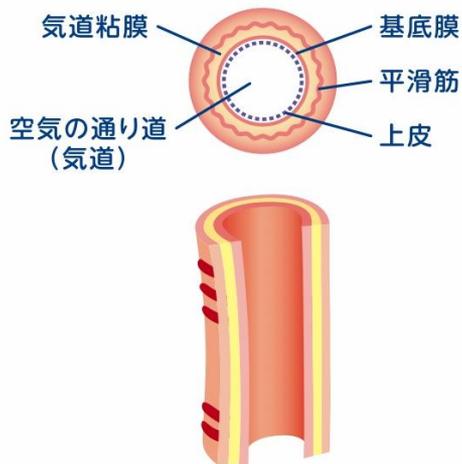


空気の通り道が狭くなる

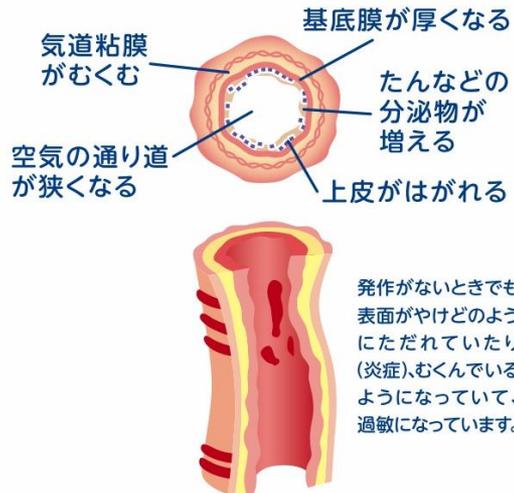


呼吸が苦しくなる状態（ぜん息発作）を繰り返す病気

### 健康な人の気道



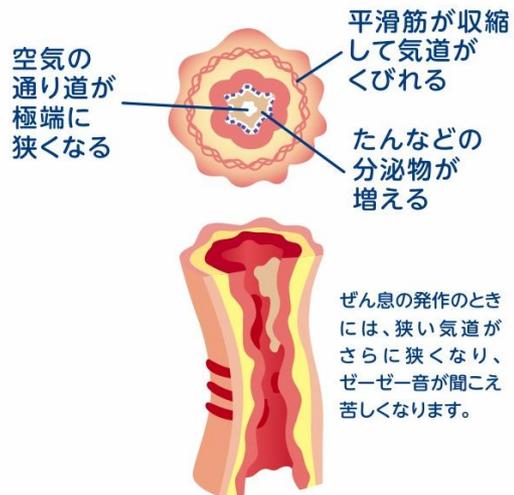
### ぜん息の人の気道



### リモデリングによる変化



### ぜん息発作のときの気道



# 何度もヒューヒュー、ゼーゼー しているのはぜん息なの？

## ぜん息に特徴的な症状

- ヒューヒュー、ゼーゼーをくり返す
- 風邪をひいたあとに咳が長引く
- 夜に咳で眠れない
- 明け方に咳で目が覚める
- 咳き込んでおう吐してしまう
- 運動するとゼーゼーする
- 息苦しくなる
- ホコリを吸うと咳が出る



ぜん息の症状かもしれないので  
いったん症状がおさまっても、早めに医療機関に受診しましょう。

# どうしたらぜん息とわかるの？

## ①問診・診断

### 医師に詳しく伝えましょう

問診・診断では

- 症状の経過
- 家族のアレルギー
- 生活環境

などについて確認します。



### ぜん息に特徴的な症状

- ヒューヒュー、ゼーゼー
- 夜に咳で眠れない
- 明け方に咳で目が覚める
- 咳き込んでおう吐してしまう
- 運動するとゼーゼーする
- 息苦しくなる
- ホコリを吸うと咳が出る



# どういう子がぜん息になりやすいの？



**Point** アレルギー体質のある子どもの場合には、タバコの煙、ダニ、ペットなどの環境因子への対策を立てましょう。



どんなことがきっかけで  
ぜん息発作は起こるの？

ウイルス感染



ダニ・動物の毛



天候・大気汚染



タバコの煙



激しい運動



カビ

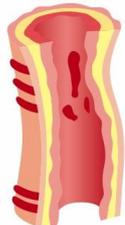


ストレス



ぜん息の人の気道

気道粘膜がむくむ  
基底膜が厚くなる  
たんなどの分泌物が増える  
上皮がはがれる  
空気の通り道が狭くなる



発作がないときでも表面がやけどのよう  
にただれているたり(炎症)、  
むくんでいるようになっていて、  
過敏になっています。

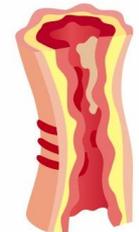


ぜん息発作



ぜん息発作のときの気道

平滑筋が収縮して気道がくびれる  
たんなどの分泌物が増える  
空気の通り道が極端に狭くなる

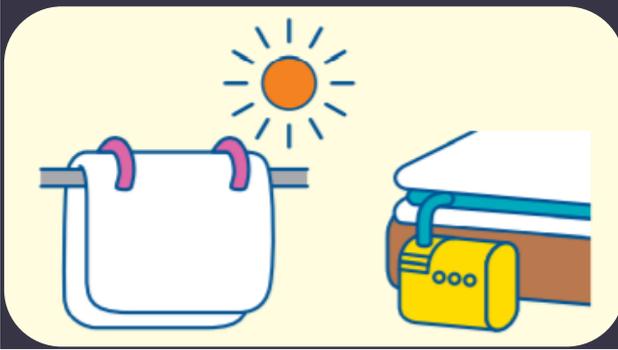


ぜん息の発作のときには、狭い気道がさらに狭くなり、ゼーゼー音が聞こえ苦しくなります。

## ②ぜん息の治療は？

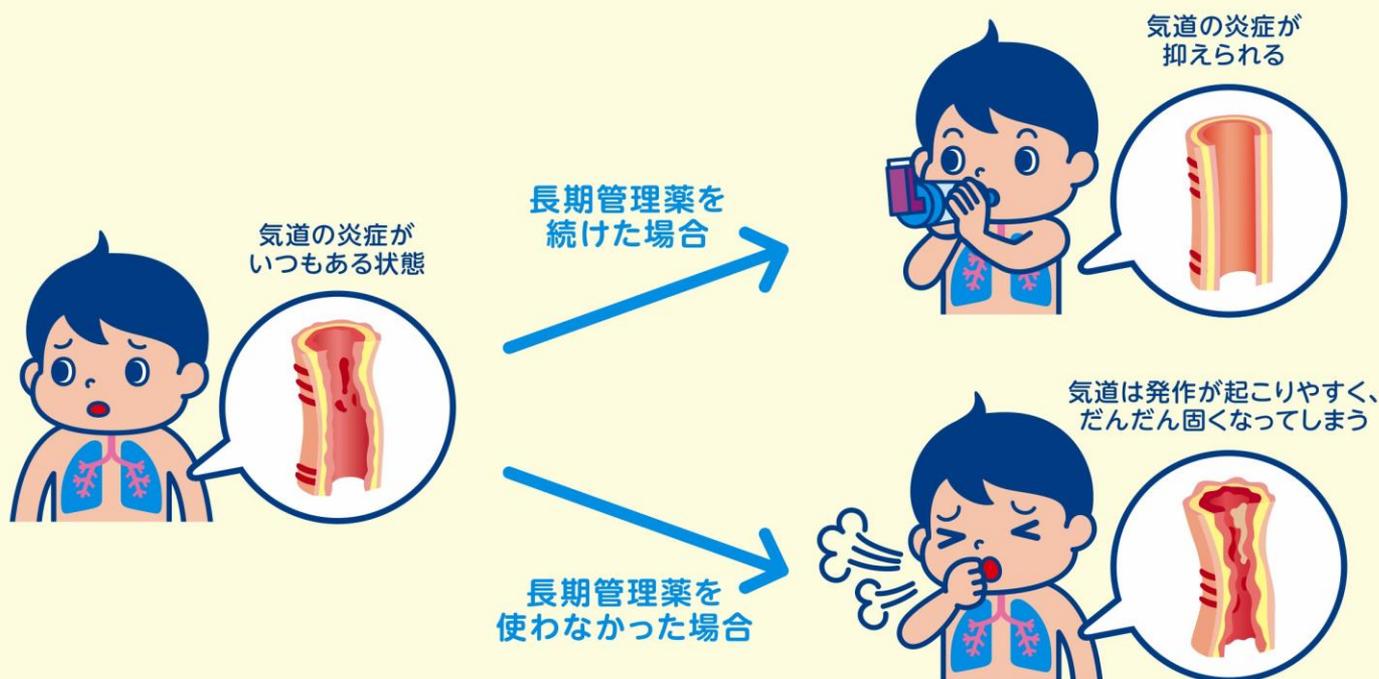


# ②-①悪化因子への対策



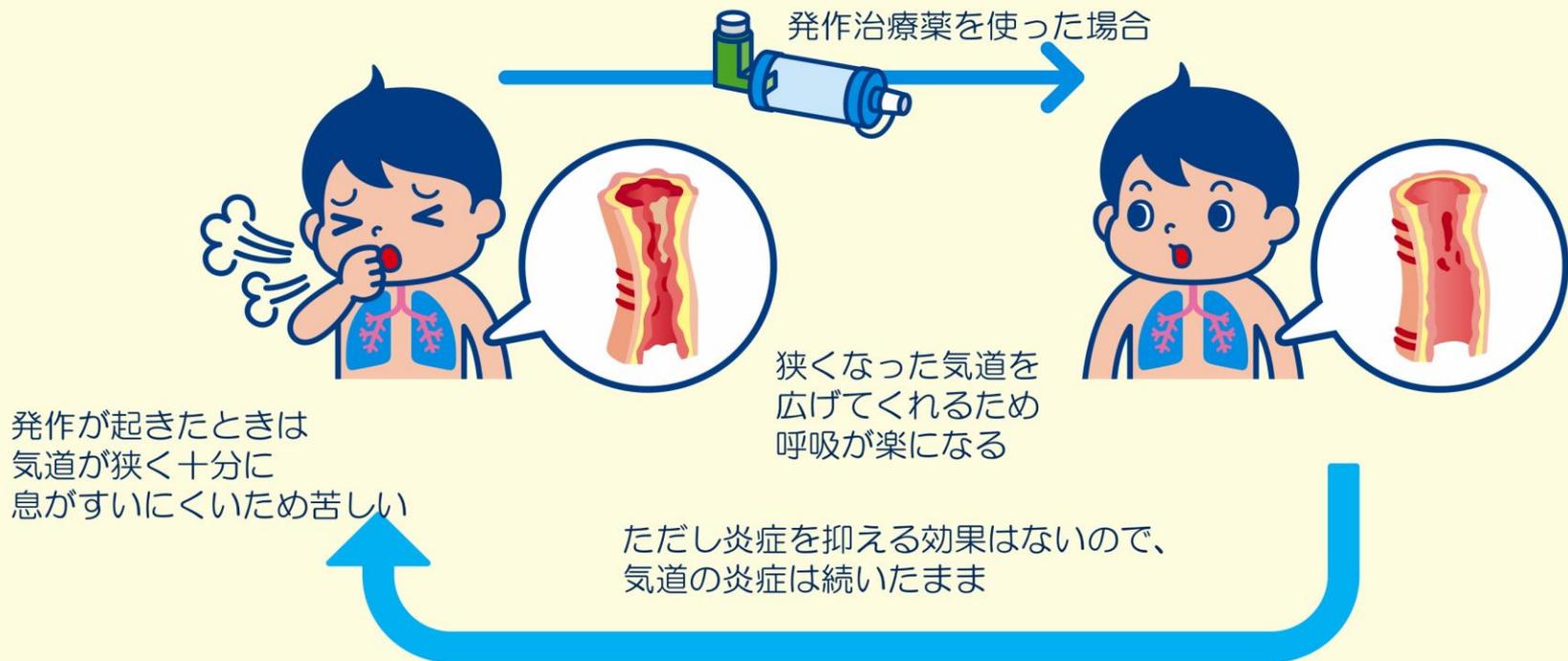
# ②-②薬物療法

## 長期管理薬



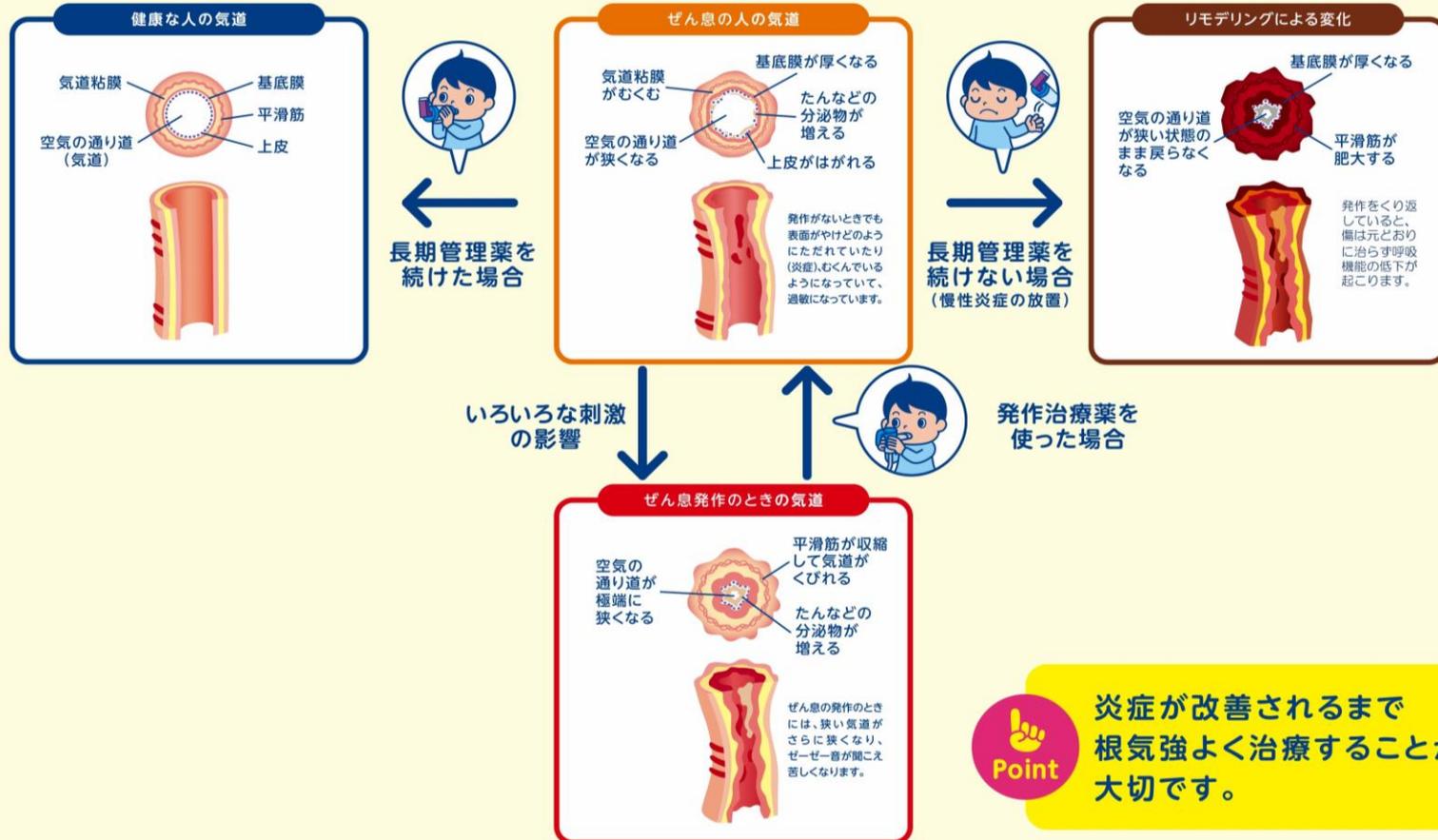
長期管理薬は症状がなくても毎日続けましょう。  
自己判断でやめないようにしましょう。  
きちんと使用しても十分に予防できてない場合は、医師に相談しましょう。

# 発作治療薬



発作がひどくなる前に発作治療薬の吸入または内服をしましょう。  
効果が不十分なときはできるだけ早く受診しましょう。

# ぜん息の気道の状態の変化



## ②-③ 体力作り



# ぜん息発作が 起きたときの対応



# 急いで受診すべきぜん息発作

サイン  
1

## 生活の様子

- 遊べない、話せない、歩けない
- 食事がほとんどとれない
- 横になれない、眠れない



サイン  
2

## 全身の様子

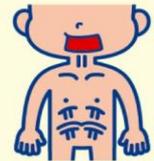
- 顔色が悪い（唇の色や爪の色の赤みがない）
- ぼーっとしている、または普段よりも興奮して暴れている



サイン  
3

## 呼吸や脈の様子

- 遠くからでも明らかにゼーゼーしていることがわかる
- 息をすうときにのどやろっ骨の間などがはっきりとへこむ、小鼻が開く
- 脈がとても速い



## ぜん息発作のときの観察のポイント

- ① 日常生活の様子を観察しましょう
- ② 呼吸の様子を観察しましょう
- ③ 客観的な指標を使って評価しましょう

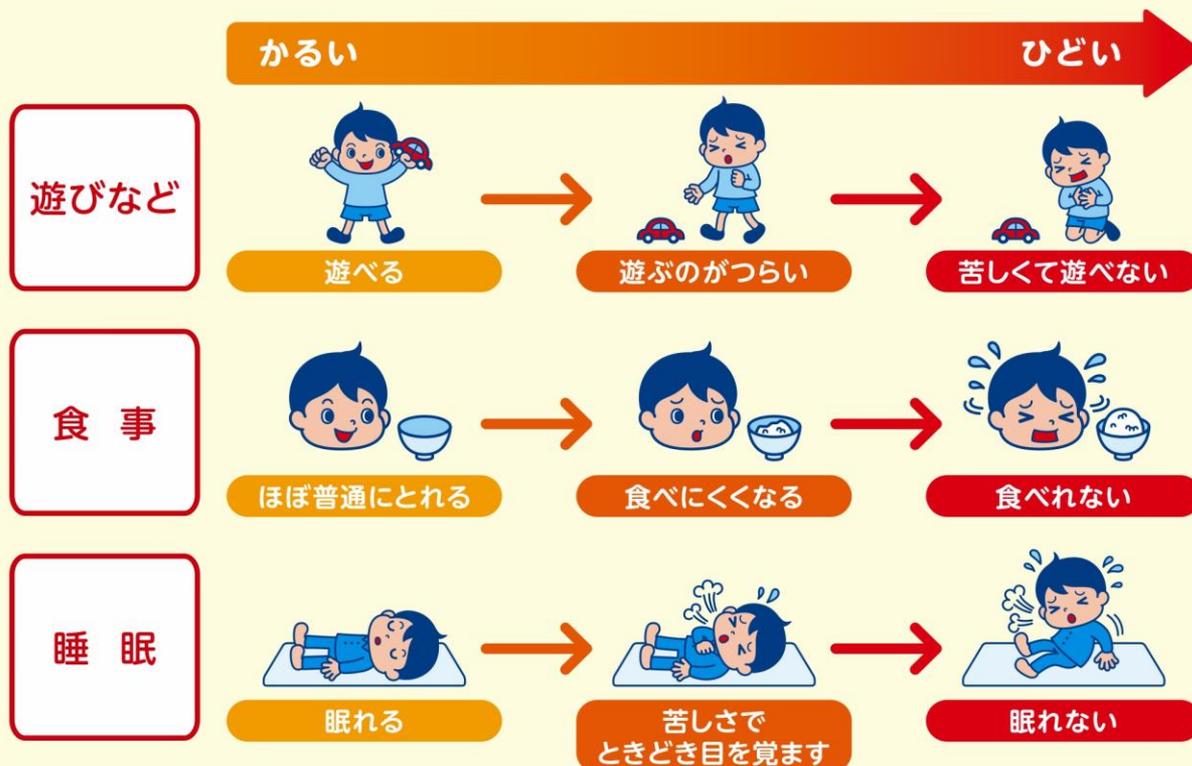


普段から子どもの様子を見ていると、発作にも気づきやすいです。

# ぜん息発作のときの観察のポイント①

## 日常生活の様子

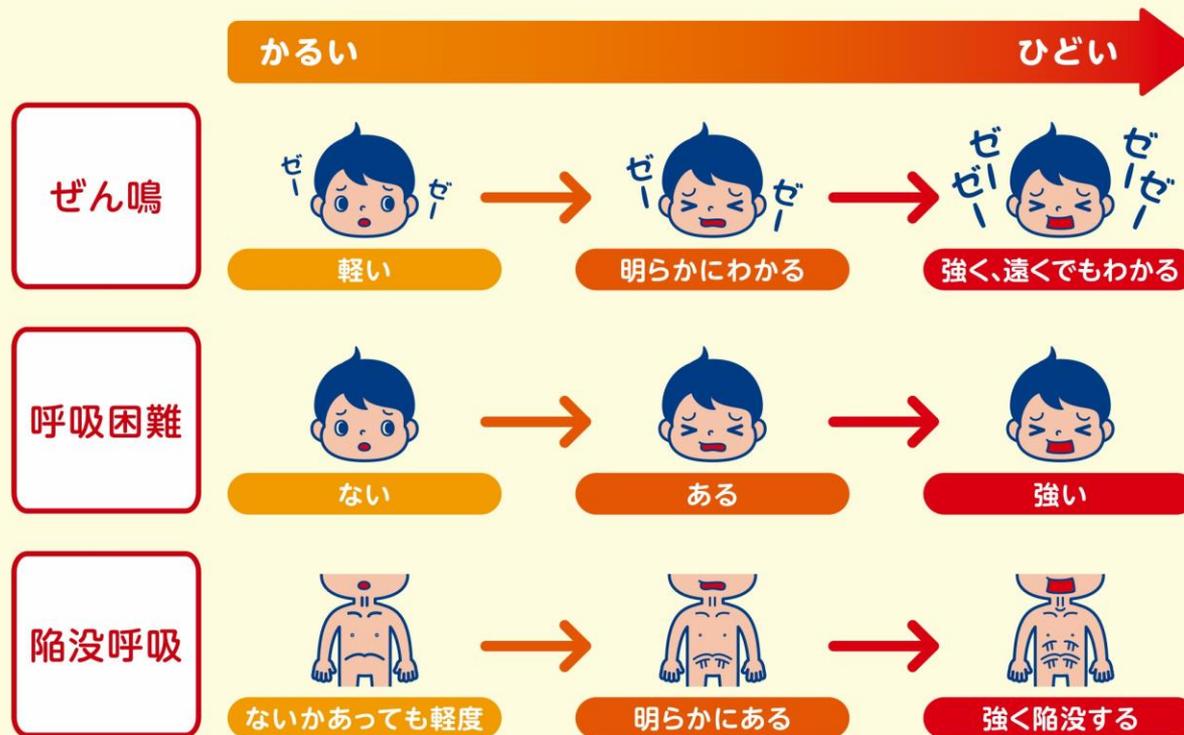
食欲や遊び方、睡眠などは普段とくらべてどうですか？



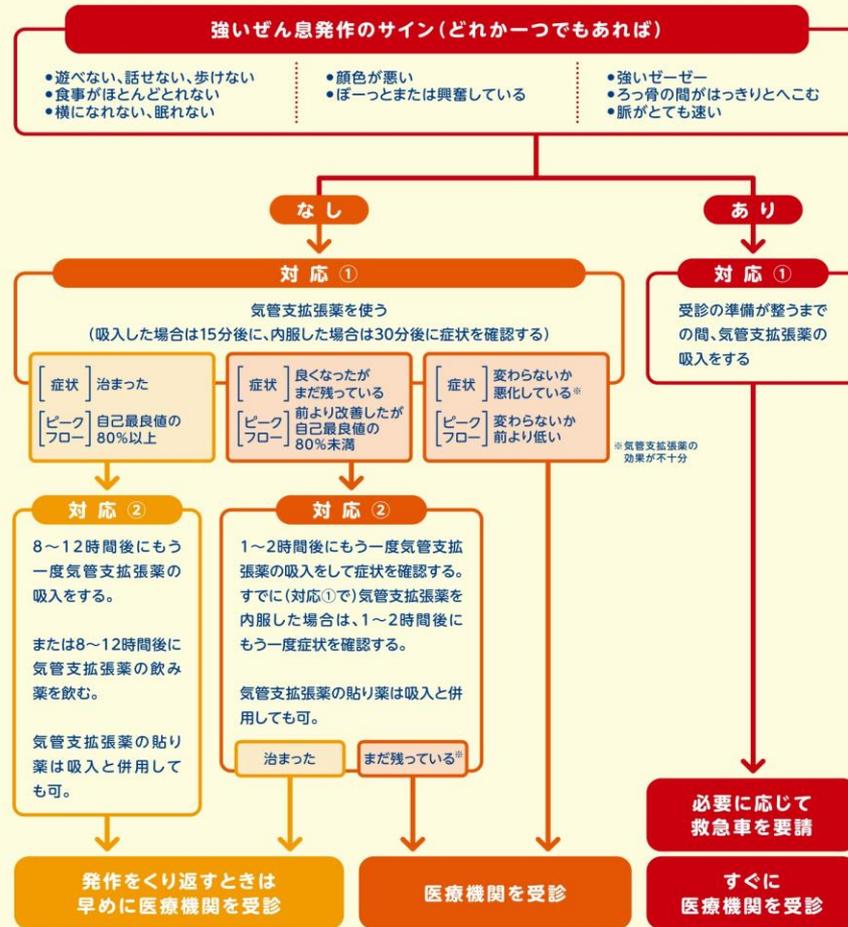
# ぜん息発作のときの観察のポイント②

## 呼吸の様子を観察しましょう

ゼーゼーや息苦しさはありますか？ 胸の動きはありますか？



# 発作が起きたときの対応



気管支拡張薬が手元にないときは、無理せず早めの受診を考えましょう。



おしえて先生!



ご家族  
向け

# 子どものぜん息 ハンドブック



目次

- 第1章 これってぜん息? P.01~06
- 第2章 ぜん息ってどんな病気? P.07~12
- 第3章 ぜん息発作が起きたときの対応 P.13~16
- 第4章 ぜん息発作を起こさないための薬物療法 P.17~28
- 第5章 悪化因子への対策 P.29~32
- 第6章 運動誘発ぜん息について知ろう P.33~34
- 第7章 ぜん息を自己管理しよう P.35~40
- 第8章 保育所や学校における対応 P.41~44
- 第9章 災害時に備えて P.45~46

巻末付録 P.47~54

このハンドブックは、ぜん息について、ぜん息発作が起きたときの対応、ぜん息発作を起こさないための薬物療法、悪化因子への対策、運動誘発ぜん息について知ろう、ぜん息を自己管理しよう、保育所や学校における対応、災害時に備えて、巻末付録を掲載しています。

[https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives\\_28016.html](https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_28016.html)

出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)「こどものぜん息ハンドブック」を引用・改変して作成