

ぜんそくの指導



喘息の治療や**発作が出た時の対応**を説明します。
実際に**吸入**や**ピークフロー**の練習をしたり、**喘息日誌**を見ながらおうちでの喘息管理の仕方を一緒に考えます。



ERCA(C)

環境再生保全機構より

ぜん息の発作の強度(強さ)の判定基準

	ぜん喘	呼吸困難	起坐呼吸	陥没呼吸	歩行時の苦しさ	会話(雑談)	食事	睡眠	ピークフロー値 個人最大値の70%以上
小発作	軽い	少ない	横になることができる	ないかあっても軽度	食うと苦しい	一文区切りで話せる	ほぼ普通に食べる	眠れる	自己最大値の60%以上
中発作	明らかにわかる	ある	横になると苦しく 座位を好む	明らかにある	歩くとき苦しくなる	句で区切る程度 なら話せる	食ににくくなる	苦しさでときどき 目を覚ます	30~60%
大発作	強く、奥の方までわかる	強い	肩が曲がりにみる	強く陥没する	歩行できない	一文区切りで話せず 句のみでも苦手で話せない	食がられない	眠れない	30%未満

※1 強く、奥の方までわかるは、強く、奥の方までわかる(強く、奥の方までわかる)より強い状態を指す。

※2 起坐呼吸は、横になれない状態を指す。

※3 陥没呼吸は、胸の奥が凹む状態を指す。

※4 ショート呼吸は、呼吸が浅い状態を指す。

西市民病院 作

[illegible]

環境再生保全機構より

[illegible]

アトピー性皮膚炎の指導

実際に看護師と一緒に
お子様に保湿剤や薬を塗
ったり、塗り方のわかるス
キンケアシートを活用してス
キンケア方法を覚えてもら
います。汗対策など悪化
因子の対策も説明します。



＜ステロイド外用薬を塗る量の目安＞

◎チューブの場合

大人の人差し指の先から第一関節までの量(=約0.5g)で、大人の両手のひら分の面積



この量を 1 (1FTU) とすると、下の表のような目安の量になります

※ 1 FTU=約 0.5g

西市民病院 作

産後の出ている部位	顔と首	片手	片足	体(前)	体(後ろ)	全身
3～6か月	1ptu					
1～2歳	1.5ptu					
3～5歳	1.5ptu					
6～10歳	2ptu					
成人	2.5ptu					

・「1回に〇本使ってください」
 ・「1日に〇本使ってください」

・「1回に〇本使ってください」

・「1日に〇本使ってください」

・「1本を〇日で使い切ってください」

・「1週間で〇本使ってください」



ぜん息悪化予防のための
小児アトピー性
皮膚炎
ハンドブック

環境再生保全機構より

西市民病院 作

医師・看護師が記入します

予約受診前日または、当日に記入してください

次の受診までの塗り方

保険別
● プロベト 1日 回
● ヒルドイド 1日2回

ステロイド
● ロコイド 1日2回(顔、足首)
● ロコイド 1日1回(背中(1日おき))
● フロバゲルム 1日1回(顔)※3日間

ステロイドを塗っている部分

予約当日の腫瘍の状態

1週間に使った塗り薬の本数

- (ヒルドイド) 2本
- (ロコイド) 2本
- (フロバゲルム) 12本
- () 本
- () 本

塗布部位	塗り薬	あさ	ゆふ	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
お尻	ロコイド軟膏	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
	ロコイド軟膏	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
背中	ロコイド軟膏	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
	ロコイド軟膏	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
足首	ロコイド軟膏	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
	ロコイド軟膏	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
膝裏	フロバゲルム	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
	フロバゲルム	あさ ●	ゆふ ●	○	○	○	○	○	○	○	○
		あさ	ゆふ								
		あさ	ゆふ								
	看護師が記入します	あさ	ゆふ								
		あさ	ゆふ								
		あさ	ゆふ								
		あさ	ゆふ								

家で記入してきて下さい！！

備考

傷や腫れは、症状の変化や体質の変化などを記入して下さい

お尻の痛みが
なくなった。

足首の痛みが
うすくなった

膝を巻いて赤
くなった



アレルギー性鼻炎の指導

西市民病院 作

今、鼻炎のために困っている症状は何ですか？

- ☐ 鼻がしょっちゅうつまっている
- ☐ 鼻がむずむずする
- ☐ 鼻がつまって眠りにくいことがある
- ☐ 鼻がしょっちゅう出る
- ☐ 鼻をかむことが多い
- ☐ 鼻をかむためにいつもティッシュが必要
- ☐ 鼻が出たり鼻がつまって勉強しづらい
- ☐ その他

鼻炎とは何かを説明し、自覚できるようにしています。

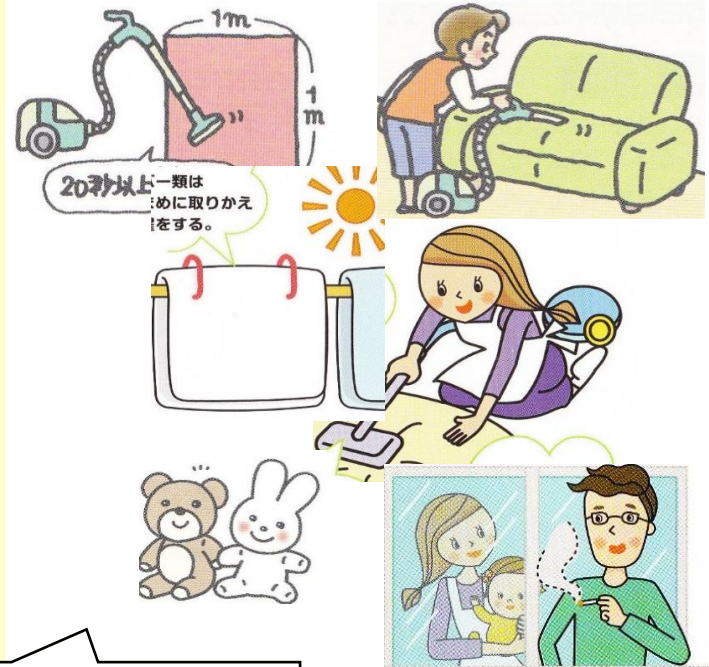
スギの舌下免疫療法、ダニの舌下免疫療法についての説明や服用のシミュレーションもしています。



環境整備の指導

薬や体のセルフケアと一緒に**環境整備**も大切です。
効果的に悪化因子を減らすための**掃除**や**ペット飼育**や**タバコ**について家庭での環境整備について指導をしています。

アレルギーの子どもに 悪さをするもの



環境再生保全機構より

入園・入学準備の指導



入園・入学したら、どのようなことに気を付ければ良いか、園や学校生活の中でのアレルギー対応について準備をするためのお話をします。



入園・入学前の準備 【ぜんそく】

生活管理指導表

- ・入園や入学の時に申告すると園や学校で渡されるもので、園・学校生活で注意すること、留意することなどを主治医に記載してもらいます。
- ・おうちでも記載してある内容をしっかり把握しておき、園や学校の先生と相談しましょう。



授業中

- ▶チョークの粉
- ▶エアコンの風が当たる場所
- ▶木工細工で木くずが飛び、刺激の強い画材
- ▶動物を触る
- ▶理科の実験でにおいや煙が発生する

体育

- 運動話発喘息
- マット運動…ほこり、ダニ
- マラソン
- 運動会の練習…砂埃、全体練習
- 運動話発喘息が出た時の対応や、
自分のできる運動を伝えよう。

そうじ

- 掃き掃除…ほこりが舞います
➤ 飼育係・小屋…動物アレルギー
- 
- マスクの着用、手洗い場やトイレの掃除など出来る事がどのようなことが、相談しましょう。

入園・入学前の準備 【アトピー性皮膚炎】

生活管理指導表

- ・入園や入学の時に申告すると園や学校で渡されるもので、園・学校生活で注意すること、留意することなどを主治医に記載してもらいます。
- ・おうちでも記載してある内容をしっかり把握しておき、園や学校の先生と相談しましょう。



汗

- ▶ランドセルの当たる背中、座
の当たる太もも、衣服
- ▶体育や外遊び
- 
- 汗は洗い流すのが一層。シャワーが

- 塩素
- 早めに上がって長めにシャワーを浴びて塩素を流します。その後、保湿をしましょう。
- 紫外線
- 長時間の屋外活動

紫外線

- 動物、植物
- 飼育係、動物ふれあい
- 植物採取、種まき、土いじり
- 
- 接胎でかくなる場合は、回避しましょう。手袋の着用や指輪長スプーンの着用、手を洗うなどをしましょう。

保湿

- ▶乾燥…冷暖房
 ▶かゆみ
- 
- 日頃の皮膚コントロールを良好にしておき、薬の塗布について保護室で塗れるか、自分で塗れるか、塗ってもらうかなどを相談しておきましょう。

入園・入学前の準備 【食物アレルギー】

生活管理指導表

- ・入園や入学の時に申告すると園や学校で渡されるもので、園・学校生活で注意すること、留意することなどを主治医に記載してもらいます。
- ・おうちでも記載してある内容をしっかり把握しておき、園や学校の先生と相談しましょう。



給食

- 完全除去が除去不要の二者択一
- 献立…事前に献立成分表で確認
- 給食時の座席…隔離の要否
- 給食当番、片付け、おかわり
- おやつ、お弁当

食材を使う授業

- ▶調理実習、体験学習
 ▶図工…牛乳パック、卵の殻
 ▶行事…豆まき、餅つき
- 



- 参加できる方法を相談しましょう。
 材料を変更、途中までの参加、別
 の役割などを検討してみましょう。

課外活動・宿泊行事

- 品は自宅でご食べ始めます。献立や食材不明なものは相談しましょう。
- 食後**
- 運動…食後の運動、激しい遊び
 - おもちゃ、共有物
- 症状誘発に注意しましょう。
- そうじ**
- アレルゲンの付着
- マスクや手袋の着用、食べかすや粉いりになる粉に注意しましょう。

そうし

- ▶お菓子交換 
 ▶救急時の現地の医療機関 
 ▶体験学習 
- 事前に現地の食事提供内容、方法の確
 やり参案、緊急時の対応について確認
 ておきましょう。

□ 学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）

[illegible]

●学校における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本書に記載された内容を教職員全員で共有することに同意しますか。

1. 同意する

2. 同意しない

保護者署名：_____

こどもへの指導

主役はこども。看護師がお子様
に、年齢に合わせたアレルギー
のケアを指導します。自分の
からだ、疾患、治療やケアを
学んで自分でできるようにして
いきます。

ぜんそくほっさをおこさないために

- まいにちのおくすりは、つづけることがだいじ!!



- きゅうにゅうは、はいにとどくようにしっかりすおう!!



- びょういんにいくひはわすれずにいこう



- しげきになるものをへらすようにしましょう



- きぞくたしいせいかつをしよう

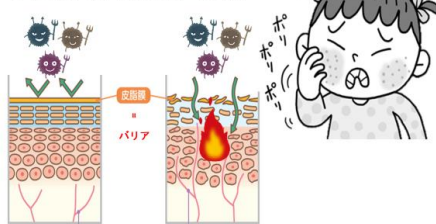
もし、ほっさがおこったら

- おとなのひとにつたえよう
- がまんしない
- みずをのんだり、ゆっくりいきをしよう
- ほっさのときようのおくすりをつかおう
- びょういんにいこう



ひふのバリアがよわっている!!

- かゆいぶつぶつができる



食物アレルギーになると どうなるの?



*食物アレルギーの症状は、食べてから直ぐから時間以内がほとんどです。症状の出る時間は個人差があります。

スキンケアの問診票

お名前 () () さい

1. 肌のかわせや、しっしんで固まることはありますか?

2. 肌がきれいになってうれしいことはありますか?

3. 毎日ですり粉、自分であっていませんか?

4. 毎日

エビベンについて

1. エビベンとはどんな時に使うお薬ですか?

2. 食べたあとに症状がでた時は、おどきのひとになんと
言いますか?

3. エビベンの練習をおうちで何回しましたか?

4. エビベンの注射のしかたを教えてください

5. 何か聞いてみたいことがあれば書いてください

アレルギーケアの定期チェック

アレルギー疾患の治療とケア

- ☐ 自分のアレルギー疾患について、どのような病気が説明できる（親・本人）
- ☐ 症状が出た時の対応を説明できる（親・本人）
- ☐ 治療やケアがどのような状態になるまで続くか説明できる（親・本人）
- ☐ 悪化因子が何か説明でき、対策をしている
- ☐ 本人が自分で治療やケアができるように教えて、それを実行している

アレルギー指導

ぜんそく	アトピー性皮膚炎	食物アレルギー	アレルギー性鼻炎
- 喘息とはどんな病気？ - 喘息発作の原因は？ - 喘息の治療は？ - 吸入の仕方	- アトピー性皮膚炎とはどんな病気？ - 体の洗い方 - 保湿薬の使い方	- 食物アレルギーとは？ - アレルギー症状が出た時の対応 - エビペンについて	- アレルギー性鼻炎とはどんな病気？ - 花粉症について
- 喘息発作の程度と対応について - 受診するタイミング	- ステロイド外用薬の塗り方 - ステロイド外用薬の漸減の仕方 - プロトピック教育	- 食物経口負荷試験 - 食べる時の注意 - 食べる治療について	舌下免疫療法（ダニ・スギ）について
- 住まいの環境 - ダニ対策 - ペット - タバコ	- 悪化因子対策 - 汗対策 - 紫外線対策 - 衣類	- 日常生活の中で 園、学校生活 - イベント	- ダニ対策について - 花粉症対策について
- 治療薬管理 - ピークフロー測定 - 喘息日誌 - 自宅外で予防や対応	- スキンケアシート - 自宅外でのケア	- 生活管理指導表 - 食事日誌 - 食物アレルギー-自分史 - 入園、入学前準備	- 舌下免疫療法 - 日誌

お子様の成長や発達、環境の変化など、**定期的にアレルギーケアの方法を見直していきます。** 習い事が始まったり、行動範囲が広がったり、新たなケアが必要な場合も出てきます。



アレルギー定期検診 問診表 年 月 日

年齢 性別 学年 家族構成 医師 姓 名

- 診断されているアレルギーは何ですか？
☐ ぜんそく ☐ アトピー性皮膚炎 ☐ 食物アレルギー（卵・乳・小麦・魚）
☐ アレルギー性鼻炎 ☐ アレルギー性結膜炎 ☐ 花粉症
- アレルギーで処方されている薬は何ですか？それはいくつ処方されていますか？
☐ 薬の飲み方や用法を教えてください
☐ はい ☐ いいえ
- アレルギーの症状をほとんど抑えているコントロールできていますか？
☐ はい ☐ いいえ
- 治療時間： 診察時間：
- 今の生活環境は変えて下さい

① 喫煙者	☐ なし ☐ あり 誰が？
② ペット飼育	☐ なし ☐ あり 何？
③ 車の持主 持主は誰？	☐ 毎日 ☐ 週1回以上 ☐ 週1回以下 ☐ その他
④ 近所への出入り	☐ 毎日 ☐ 週1回以上 ☐ 週1回以下 ☐ その他
⑤ 車に移動	☐ 毎日 ☐ 週1回以上 ☐ 週1回以下 ☐ その他
⑥ 近所への出入り	☐ 毎日 ☐ 週1回以上 ☐ 週1回以下 ☐ その他
⑦ 近所への出入り	☐ 毎日 ☐ 週1回以上 ☐ 週1回以下 ☐ その他
⑧ 近所への出入り	☐ 毎日 ☐ 週1回以上 ☐ 週1回以下 ☐ その他
- 1年間から生活環境の変化がありましたか？
☐ はい ☐ いいえ
- 2011年以降、治療の為に処方された薬はありますか？
☐ はい ☐ いいえ
- 子どもが持っているアレルギーを教えてください。目録を添えてください。あればお書きください。
- 2011年以降、治療やケアを続けて良かったこと、思ったこと、自然に変わってきたことを教えてください。
 - 良かったこと： 本人
 - 思っていること： 親族
 - 自然に変わってきたこと： 親族

セルフケアが、うまくいかない時の 相談

これまで、うまくできていたことが出来なくなること
だってあります。

**困ったなあ、そんな時は相談してください。出来る
ための方法を一緒に考えてみましょう！**

