気になる病気を正しく知っておこう
教えて!ドクター

気管支喘息と花粉症 家庭での予防

プロフィール
解説・指導
藤谷 宏子 先生

藤谷クリニック(大阪市天王寺区)。関西医科大学卒業。大阪市立小児保健センター、大阪市立北市民病院小児科勤務を経て藤谷クリニック開業。日本アレルギー学会専門医、日本小児科学会専門医、大阪小児科医会副会長、大阪府女医会理事、日本医師会認定産業医、子どもの心相談医。

ゼロゼロしたら気管支喘息なの?

秋から冬の時期になると、小さなお子さんはゼロゼロということが多くなりますね。そのようなとき、お母さんは気管支喘息ではないかしら…と心配されるのではないでしょうか。でも、ゼロゼロと聞こえても、それだけで気管支喘息というわけではありません。

小さなお子さんはよくカゼをひきますが、カゼだけでもゼロゼロと聞こえることは少なくないのです。これは、空気の通り道である気管支が細いので痰がからまったり、鼻をかめないので鼻水がたまったりしやすいからです。またゼロゼロになりやすい「RSウィルス」によるカゼが多いのも理由の一つです。朝夕の温度差が大きかったり、空気が乾燥したりすることも影響します。

気管支喘息は慢性の病気

気管支喘息は、気管支に炎症が起こり、いろいろな刺激に過敏に反応し、ギャップと狭くなったり、粘膜がはれたり、痰が増えたりして、息をすることが苦しくなる「喘息発作」を起こす慢性の病気です。喘息発作を起こすと、ゼーゼーと聞こえるだけでなく、息をはき出しにくくなったり、呼吸の回数が増えたりします。さらにひどくなると、息をするときに鼻の穴を大きくしようとしてピクピクしたり、あばら骨の部分がへこんだり、胸とおなかがシーソーのような動きをすることもあります。

気管支喘息の治療には、このような喘息発作を起こしたときに、息苦しさを軽くするために行う発作止めの治療と、次の喘息発作を起こしにくくする発作予防のための治療があります。慢性の病気である喘息を治すためには、発作を起こさないようにする予防治療の方が大事です。発作がないからといって、保護者の方の判断で治療を中断することのないようにしてください。

予防のために家庭の環境改善を

気管支喘息の発作予防のために、ご家庭でしていただきたいことに「環境整備」があります。まず、お部屋の掃除です。部屋のすみずみまでゆっくりと丁寧にすることが大切です。ソファやベッドの下、食器棚やタンスの裏側など、普段は掃除しにくい場所も時にはしっかりお掃除してください。

ベッドのマットや布団、まくら、クッション、ぬいぐるみなどにはダニ対策も必要です。最近は便利な布団クリーナーもいろいろ出てきましたので利用されるといいですね。大掃除の時は エアコンのフィルターも洗いましょう。カーテンやブラインドも丸洗いやお拭き掃除をしてくださいね。ダニだけでなく、カビも要注意です。お風呂場や水回りの黒いカビは、空気中に飛んで喘息の原因になることもあります。

子どもは風の子。寒くても外で元気いっぱい遊びます。気管支喘息のお子さんでは、遊び疲れて夜にゼーゼーいうこともあります。このようなときは、遊びを制限するのではなく、発作予防の治療を十分に行い、喘息発作が起こらないようにして、他のお子さんと同じように十分に遊ばせてあげてください。体力をつけることも大切です。かたよらない食事をして、規則正しい生活を送ることを、ぜひ親子で取り組んでみてください。

子どもの花粉症について

春になって暖かくなってきたら、花粉が気になります。くしゃみ、鼻水、鼻づまりというのが、アレルギー性鼻炎の三大症状です。スギやヒノキの花粉の飛散状況は報道もされていますね。最近では、花粉ではありませんが、中国大陸からの黄砂やPM2.5も症状を悪化させることがあります。

ちなみにアレルギー性鼻炎を発症する年齢は、だんだんと早くなってきています。お子さんは大人に比べて背が低く、地面から舞い上がる花粉や黄砂も吸い込みやすいので気をつけてあげましょう。最近はお子さん用の可愛い花粉症対策グッズもありますので、上手に利用してください。

気管支喘息やアレルギー性鼻炎の予防や治療は日々進歩していますので、その内容も以前とはずいぶん変わっています。普段から主治医の先生とよく相談していただき、お子さんが楽しく元気に生活できるよう必要なことは行っていきましょう。