

気管支ぜん息 家庭での予防



赤ちゃんは息をするときにゼロゼロといいやすいですね。赤ちゃんがゼロゼロいうと、お母さまたちはぜん息になってしまったのかしら…と心配されます。でも、ゼロゼロが聞こえたからといって、それだけでぜん息というわけではありません。赤ちゃんは体が小さいので、空気の通り道である「気管支」も細く、力を使ひたり、タノがからまつたり、鼻が流れるだけでも、すぐにゼロゼロと聞こえます。この「ゼロゼロ」のことを医学用語では「喘鳴」と呼びます。

さて、気管支ぜん息とは、気管支がギュッと細くなってしまい、息を吸うことができても、息を吐くことがしにくくなる病気です。息を吐くことを「呼氣」というので、ぜん息では「呼気性呼吸困難」が起ります。ぜん息と初めて診断されるのは1~2歳頃がもつとも多く、ぜん息のお子さんの80~90%は小学生になるまでに発病しています。

遺伝などによるアレルギー素因、気道の過敏性、環境因子、呼吸器感染症などが原因にあげられています。

毎日発作が出ているわけではありません。ここでは家庭での発作の予防や発症の予防となるポイントをお話ししたいと思います。

ぬいぐるみ

子どもたちは大好きですが、できるだけ数を減らし、洗濯できる素材のものを選んでください。



煙草

勿論禁止です。受動喫煙は年齢にかかわらず、ぜん息だけでなく深刻な健康被害を引き起こします。換気扇の下での喫煙も副流煙が入ってくるため禁止です。子どものいる環境では煙草の煙が入らないようみんなで心がけてください。家族全員で禁煙せよ!! その他、香水やきついにおいよりも刺激を受けますので、できるだけ刺激にならないものを使うしてください。



絨毯

できるだけ使用しないで、フローリングに張り替えるようにすることが望ましいです。また、ホットカーペットもできるだけ使用しないようにしてください。カーテンもブラインドに替えたり洗濯しやすい素材材を選びましょう。



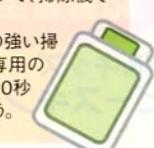
ペット

屋内で飼うと毛やフケが飛びますので、屋内では飼わないことが望ましいです。屋外で飼っている場合もできるだけ、犬や猫もシャンプーをして清潔にしておきましょう。



布団

できるだけダニがつかないよう、布団カバーをこまめに洗濯したり、防ダニの布団カバーを使用したりしましょう。日光干しもおすすめですが、花粉やPM2.5などが飛散している時期は屋外に干さずにできれば布団乾燥機等を使用することがおすすめです。干して、たたいて、掃除機で吸って、これが大切です。



■心がけたい お部屋の 空気環境



子どもたちは押入れにはいったり、布団の上であはれたりして遊ぶのが大好きです。むやみに禁ずるのではなく、安心して遊べる場所を作つてみましょう。

そして、毎日こまめに掃除をしたり、ふき掃除も大切です。

発作の予防には強いからだを作ることも大切です。風邪などをひかないように、手洗い、うがいなどの感染予防や、好き嫌いなく偏らない食事、規則正しい生活などの基本的なことにも注意してください。

また、気持ちの問題も大切です。

保護者のかたの明るく前向きな気持ちは子どもたちにとてもいい影響を与えます。

医療面では、予防することと発作を治す治療の2種類があります。発作の時は病院でしっかりと治療し、予防につきましては副作用の少ない薬剤や漢方などもありますので、主治医の先生とよく相談して方針をたてて治療していましょう。

最後に、気管支ぜん息の治療は一昔前とはずいぶん変わってきました。しかし、基本的な環境整備は今まで通りとても重要です。家族全員でよい環境で過ごせるようになることがぜん息予防にもつながります。



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、大阪女医会理事、日本医師会認定産業医、子どもの心相談医。