

気管支ぜん息 家庭での予防



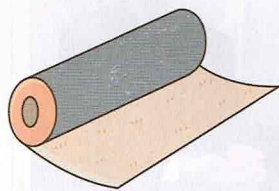
心がけたい
お部屋の空気環境

布団

できるだけダニがつかないように、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。最近では布団専用の集塵力の強い掃除機もありますので、できれば専用の掃除機を使い、1平方メートル20秒以上を目安にゆっくりかけましょう。



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を選びましょう。

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。



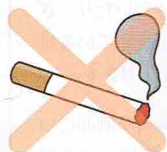
ペット



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。

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。家族全員で禁煙を!! その他、香水やきついににおいによって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用してください。



赤ちゃんは呼吸をするときにゼロゼロといやすいですね。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、カ

ゼをひいたり、タンがからまったり、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「呼気」というので、ぜん息では「呼吸性呼吸困難」が起ります。ぜん息と初めて診断されるのは1〜2歳頃がもっとも多く、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要因、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。

また、気持ちの問題も大切です。

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することがぜん息予防にもつながります。

みんなでがんばりましょう!!

Profile



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、大阪小児科医学会副会長、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。

気管支ぜん息と診断されても、毎日発作が出ているわけではないかもしれません。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。

子どもたちは押入れにはいったり、布団の上であべのたりして遊ぶのが大好きです。こんな時はよくぜん息が悪くなります。しかし、むやみに禁止するのはなく、安心して遊べる場所を作ってみましょう。

そして、毎日こまめに掃除をしたり、ふき掃除も大切です。

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ってもいい影響を与えます。

医療面では、予防することと急性増悪(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きましょう。