

# 看護大通信

17



新潟県立看護大学

教授 加公正子

気管支喘息（以下小児

喘息）は笛性喘鳴（ヒューヒュー、ピーピー）が聞かれる発作性の呼吸困難を繰り返す慢性的病気です。気管支喘息は乳児から大人までか

かる病気ですが、小児喘息のほとんどは適切な治療をすれば、小児期に発作が起こらなくなります。

発作の原因はアレルギー、感染、運動、冷氣、煙などさまざまな刺激が引き金となっています。発作の時は、気管支を形作る筋肉が縮まったり、粘膜が腫れて空気の通り道が

狭くなったり、さらに粘液（たん）がたくさん出て気道がつまりやすくなります。

発作を起こして呼吸が苦しくなったとき、家庭ではまずコップ一杯の水を飲ませて、座った姿勢にして、深くゆっくりと

## 子どもの喘息

した呼吸を十回から二十回させます。軽い発作の場合、これだけでおさまることが多いです。発作が続くようならば、無理をしないで受診してください。受診後は、医師の処方どおりにしましょう。症状に合わせて内服薬、

はり薬、吸入薬などが処方されます。小児喘息と診断されると、症状が落ち着いた後も、気道のアレルギー反応を抑える薬を飲み続けることが大切です。これは発作を予防し、喘息発作のない期間を六ヶ月以上続けることを目指しています。発作がないからといって、すぐに薬を止めることがないようにしましょう。

喘息発作を予防するためには、お薬を続けること以外にも行つて欲しいことがあります。いったん発作が起きた後は、気道が過敏になって、軽い場合でも一週間くらいは発作が起きやすい状態になっています。激しい運動をしたり、煙を吸い込んだりしないようにしましょう。また、ペットの

毛やダニなど喘息の原因がはつきりしている場合、原因を取り除くようにしましょう。ダニが増えやすいカーペットをフローリングなどにし、掃除機をていねいにかけるなど家の中の環境を整えます。また、ふとんや枕などもほこりが出にくい素材に変えたりすることも効果的です。喘息だからといってやっつてはいけない運動は何もありません。発作のないときは身体を動かし、心も身体も鍛えて鍛錬するようにしましょう。



本学4年 坂井瑤子さん・挿絵