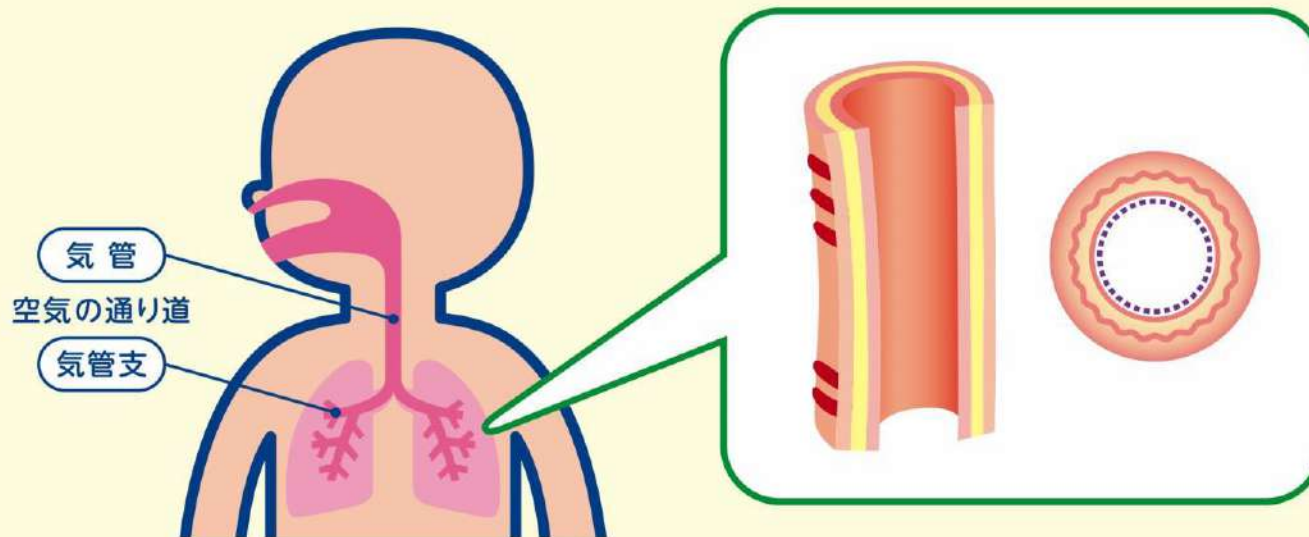


ぜん息ってどんな病気？

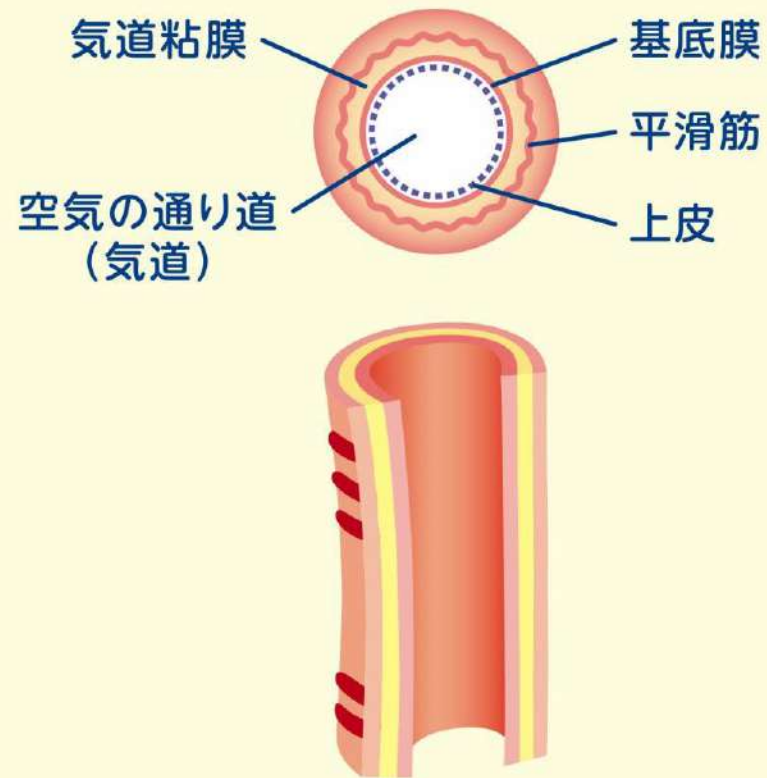


ぜん息発作では気道が狭くなるから苦しくなる

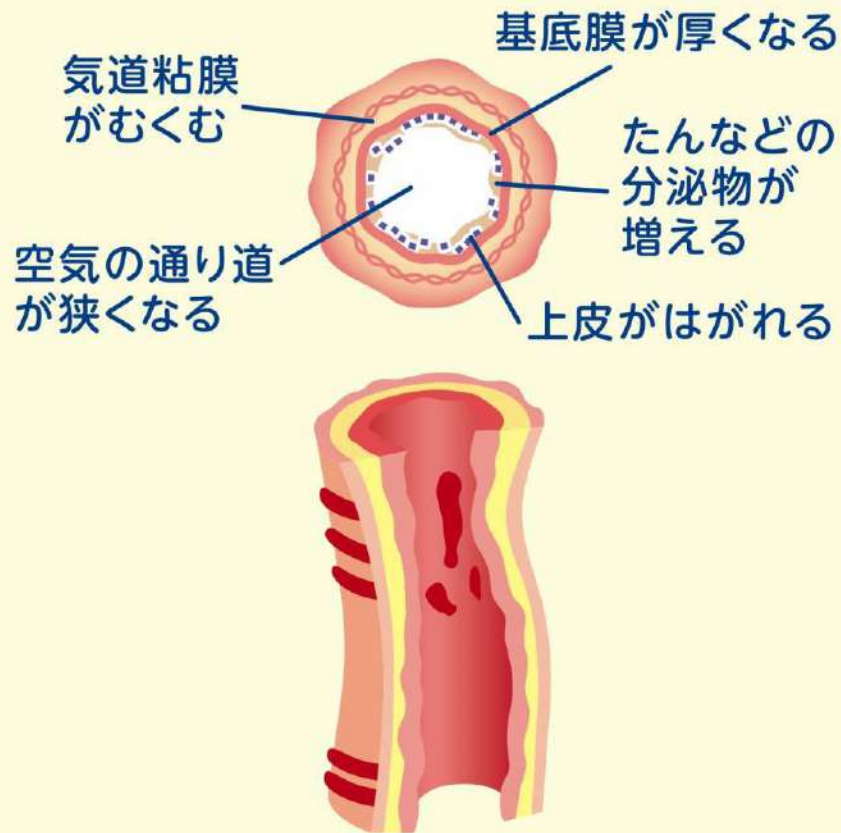


呼吸をするときの空気の通り道が狭くなり(気道狭窄)
呼吸が苦しくなる状態(ぜん息発作)をくり返す病気です。

健康な人の気道

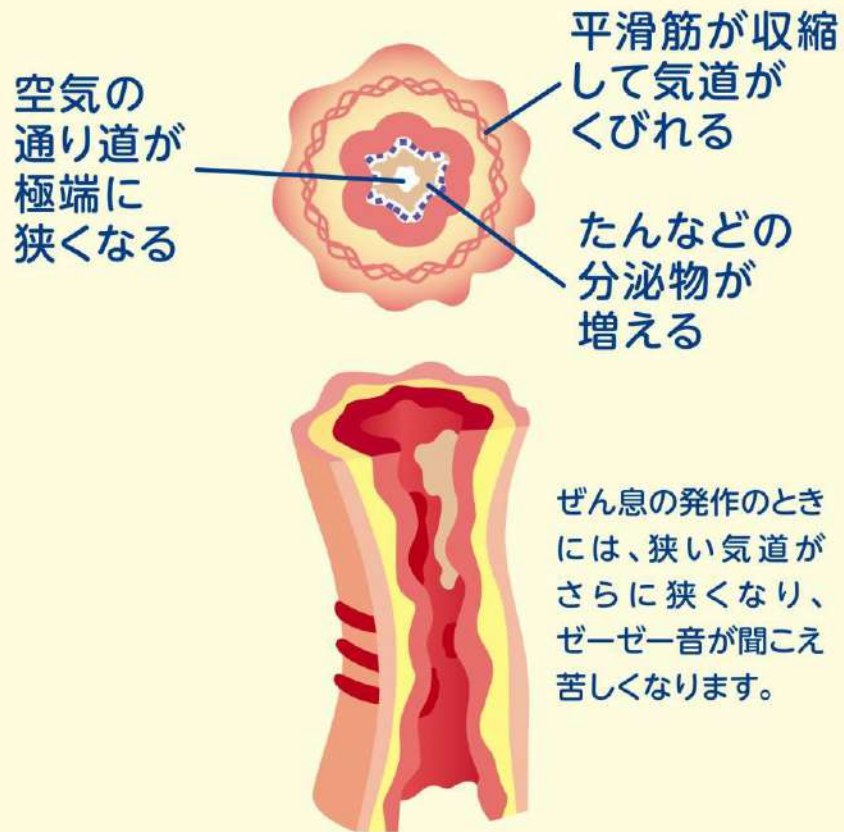


ぜん息の人の気道（気道過敏性・慢性炎症）



発作がないときでも表面がやけどのようにただれていたり（炎症）むくんで厚くなっていて、健康な人より気道が狭くなっています

ぜん息発作のときの気道（気道狭窄）



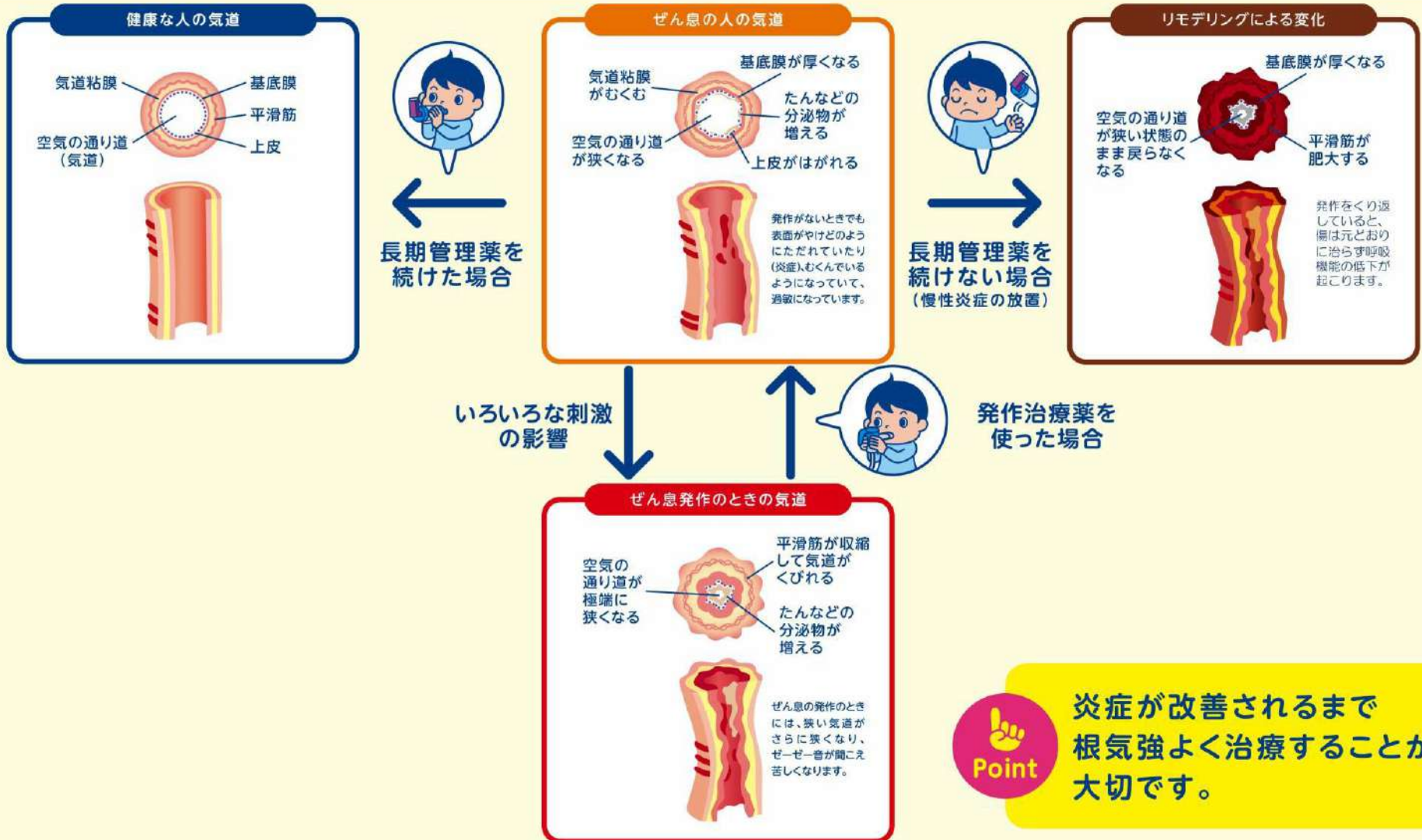
ぜん息の発作のときには、狭い気道がさらに狭くなって呼吸が苦しくなります

リモデリング



発作をくり返していると、傷は元どおりに治らず呼吸機能の低下が起こります。

ぜん息の気道の状態の変化



吸入器を使った吸入の方法（マスクタイプ）

マスクタイプ



1 吸入液を入れる。

1回分の吸入液をよく振って薬を混ぜ、ネブライザーのボトルに入れる。



2 マスクをつける。

ネブライザーのスイッチを入れ、薬の噴射を確認してからマスクをしっかりと顔に密着させる。



- マスクが顔に密着しているか。
- マスクを強く押し付けない。

3 薬を吸う。

しっかりとマスクを顔に密着するようにする。泣き出さないよう、ゆっくりと安静な呼吸をしながら薬を吸うようにする。



4 顔をふく。

吸入終了後、タオルなどで顔をふく。



5 うがいをする。

うがいをして、口の中を洗う。



吸入器を使った吸入の方法（マウスピースタイプ）

マウスピースタイプ



1 吸入液を入れる。

1回分の吸入液をよく振って薬を混ぜ、ネブライザーのボトルに入れる。



2 マウスピースをくわえる。

ネブライザーのスイッチを入れ、薬の噴射を確認してからマウスピースをくわえる。



- マウスピースと口の左右に隙間ができていないか確かめる。
- マウスピースを下に向けない。

3 薬を吸う。

ゆっくり呼吸しながら、口呼吸で薬を吸う。



薄い紙を鼻の下にあてて、口呼吸ができているか確認する。

4 唾液を吐き出す。

吸入中は唾液が逆流しないよう、ときどきティッシュなどに吐き出す。



5 うがいをする。

うがいをして、口の中を洗う。



スプレーを使ったエアゾールタイプの吸入方法 (マスクタイプ)

マスクタイプ



うまく息を止めることができない子どもは、マスクタイプを使用しましょう。

1 吸入器を付ける。

吸入器をよく振ってからキャップを外しスプレーに取り付ける。



- 吸入器を逆さに付けない。
- スプレーをこすったりしない。

2 薬を出す。

吸入器、スプレー、マスクの向きを合わせてセットし、ポンベの底を1回押す。



- 1プッシュごとの吸入を行っているか。

3 薬を吸う。

マスクを口にあて、ゆっくりと息をすい込む。5呼吸くらいでスプレーの中の薬を吸い込む。



- マスクが顔に密着しているか。
- マスクを強く押し付けない。

4 息をはき出す。

スプレー内の薬を吸い込んだら、息をはき出す。



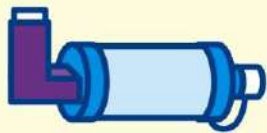
5 うがいをする。

うがいをし、口の中を洗う。



スプレーを使ったエアゾールタイプの吸入方法 (マウスピースタイプ)

マウスピースタイプ



1 吸入器を付ける。

吸入器をよく振ってからキャップを外しスプレーに取り付ける。



- 吸入器を逆さに付けない。
- スプレーをこすったりしない。

2 薬を出す。

吸入器、スプレー、マウスピースの向きを合わせてセットし、ポンベの底を1回押す。



- ポンベの底を押す時は手前にしっかり力を入れる。

3 薬を吸う。

マウスピースをくわえ、一度にゆっくりと息をすい込む。



- マウスピースと口の左右に隙間ができていないか確かめる。
- マウスピースは噛まない。

4 息を止める。

吸入器から口を離し、息を止めて3つ数える。



5 うがいをする。

うがいをして、口の中を洗う。

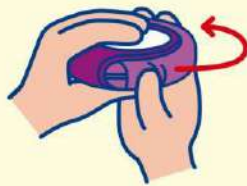


ディスクカスの吸入方法

1

カバーを開ける。

親指をグリップにあて、止まるまで回す。



- 吸入する前に薬が残っているか確かめる。
- 吸入器は平らに持つ。
- グリップを「カチリ」と音がするまで回す。

2

レバーを押す。

レバーをグリップのところまで押し付ける。



- 吸入器は平らにして、マウスピースは自分に向けて持つ。
- レバーを「カチリ」と音がするまで押す。

3

息をはく、薬を吸う。

横を向いて息をはいてからマウスピースをくわえ息をすい込む。



- 吸入する前に吸入器に息をふきかけない。
- 息は力強く、深くすい込む。
- 吸ったときに「あまい味」や「粉の感じ」がしたら、成功のサイン。

4

息を止める。

吸入器から口を離し、息を止めて3つ数える。



- 息止めをすると、薬が肺の気管支の先までよく行き渡る。

5

息をはく。カバーを閉じる。

ゆっくり息をはく。グリップに親指をあてて押し、カバーを回して閉じる。



- カバーを押す時は、「カチリ」と音がするまで押す。
- カバーを閉じるときは、無理にレバーを戻さない。

6

うがいをする。

うがいをして、口の中を洗う。



タービュヘイラーの吸入方法

1

回転グリップを回す。

回転グリップを、時計と反対回りに回す。



- 吸入器は必ずたてに持つ。
- 吸入器本体をしっかり持って、回らないようにする。
- 回転グリップは、回している途中で止めない。

2

息をはく。

大きく息をはく。



- 息をはくときは、吸入器に息をふきかけない。

3

薬を吸う。

吸入器をくわえ、思いっきり深くすい込む。



- 吸入器を口にあてる前から、息をすい始めない。
- 空気の取り入れ口を、指や唇でふさがない。

4

息を止める。

吸入器から口を離し、息を止めて3つ数える。



- 吸入器をくわえたまま、息をすったりはいたりしない。

5

息をはく。

ゆっくり息をはき出す。



- 息をはくときは、吸入器に息をふきかけない。

6

うがいをする。

うがいをして、口の中を洗う。



上手に吸入薬を使うコツ②

吸入を毎日続けるために

- 1** 薬は目に付くところにおいて吸入することを日常生活の中に組み込む



- 2** 毎日決めた時間に行うよう習慣づける



ご飯の前



歯磨きの前

- 3** カレンダーにしるしをつけたりシールを貼って吸入を楽しませる



- 4** 上手にできるようになっても本人だけに任せず、家族みんなで関心を持って取り組む



手伝ってあげる



ほめてあげる



見守ってあげる

悪化因子への対策

ウイルス感染



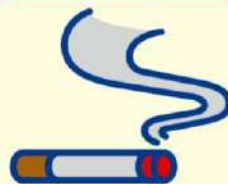
ダニ・動物の毛



天候・大気汚染



タバコの煙



ストレス



激しい運動



カビ



ぜん息の悪化因子への対策

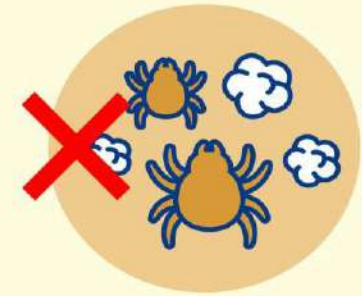
タバコは絶対にやめよう



花火や線香の煙から
離れよう



ダニの対策をしよう



ペットに注意しよう



鼻炎の症状をよくすることは
ぜん息治療に効果的



風邪やインフルエンザを
予防しよう



ダニ



■人の垢やフケ、食べこぼしがエサ

■体長およそ **0.3mm**

■室温**20°C**以上 湿度**60%**以上
だと繁殖しやすい



チリダニの死骸やフンは、多くのぜん息患者のアレルゲンです。

ダニ対策の実践



1 掃除機がけをする



2 寝具の掃除



3 部屋の湿度を下げる



4 隠れ場所をなくす



5 ぬいぐるみ対策



まずは、寝室と寝具の掃除から。
家族で協力してできることから始めましょう。

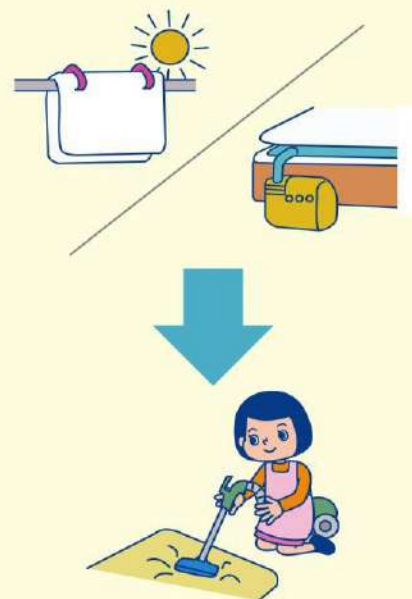
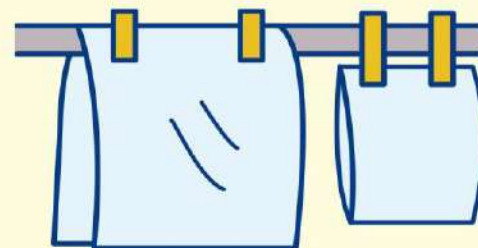
お部屋作りのポイント



- じゅうたんや布製ソファをなくす
- 定期的に窓を開けて換気をして、部屋の湿度を下げる
- 家具を減らして掃除機がけをしやすい部屋を作る

寝具の選び方・お手入れのポイント

- 天日干しや布団乾燥機で乾燥させて湿気を減らして繁殖をおさえる
- 布団乾燥機や衣類乾燥機を使って死滅させる（布団の中央部が50度以上）
- シーツやカバー類を洗ってダニやダニのエサとなる垢やフケを減らして繁殖をおさえる
- 布団の掃除機がけをしてダニやダニアレルゲンを取り除く
- 丸洗いをしてダニアレルゲンを取り除く



掃除機がけのポイント



- 特殊な掃除機を選ぶ必要はない
- 紙パック方式のものはこまめに交換



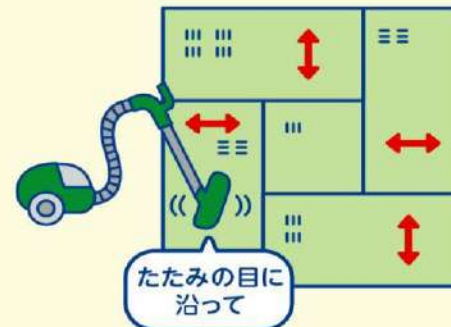
- 掃除中は窓をあける



- 布製のいすやソファは、掃除機をかける



- 床の掃除は、週に1~2回は1㎡につき20秒以上を目安に、入念に掃除機をかける



- たたみの場合は、たたみの目に沿って掃除機をかける

イヌやネコなどの毛のある動物の 飼育は避けましょう

- イヌやネコなどのアレルギーはいつからでも発症することがある
- 飼いはじめたときには症状がなかったとしても数年後から発症することがある
- ペットにより症状が悪化している場合、ペットアレルギーへの接触をなくす必要がある
- ペットが悪化因子の場合に症状を薬でコントロールすることが困難なこともある



ペットアレルギーを減らす対策

■ ペットを手放す（親戚などにあずける）



■ 屋外で飼って、家の中に入れない



■ 定期的にペットを洗う



運動誘発ぜん息について



運動誘発ぜん息に注意！

運動誘発ぜん息とは・・・

運動することで、咳やゼーゼー、
息苦しさなどのぜん息症状がでること



運動して症状が出る人は、
普段の予防が不十分な可能性があり、治療の見直しが必要です。
医師に相談しましょう。

ぜん息を上手にコントロールして気にせず 運動をできるようにしましょう

発作を恐れて運動を制限してしまうと・・・

運動の制限



体力の低下



発作が起こりやすくなる



ぜん息を上手にコントロールして気にせず 運動をできるようにしましょう

運動不足や食生活など生活習慣の乱れがあると・・・

生活習慣の乱れ



肥満



ぜん息の悪化



子どもの生活の中でからだを動かして遊ぶことは
心身の発育のためにも欠かせません。

ぜん息をきちんとコントロールして子どもが好きでやりたい運動を出来るようにしましょう。

運動誘発ぜん息を起こしやすい条件

■ 運動の種類や時間など

- 激しい運動の場合
- 運動の時間が長い場合
- 歩行や水泳は起きにくく、ランニングは最も起きやすい



■ 子どものぜん息の状態

- 普段からよく（しばしば）発作が出ている子
- 気道が敏感で、軽い刺激でもすぐに発作が起きてしまう子
- 普段使っている薬を忘れたとき



■ 運動をする環境

- 空気が冷たく乾燥した環境（冬など）

運動中に発作が起きたときの対応

運動を中止して、
水分をとって
楽な姿勢で休みましょう



ゼーゼーが強かったり、
息苦しさがあるときは
気管支拡張薬を使う



良くなったら運動を再開する



運動誘発ぜん息の予防方法

- 日頃から発作がないようにコントロールする
- 運動する前にしっかりとウォーミングアップを行う
- 冬など空気が冷たく乾燥しているときはマスクをする

それでも発作が出る場合は医師に相談



ピークフロー値でぜん息のコントロール状態と自己最良値を知る

コントロール良好の状態

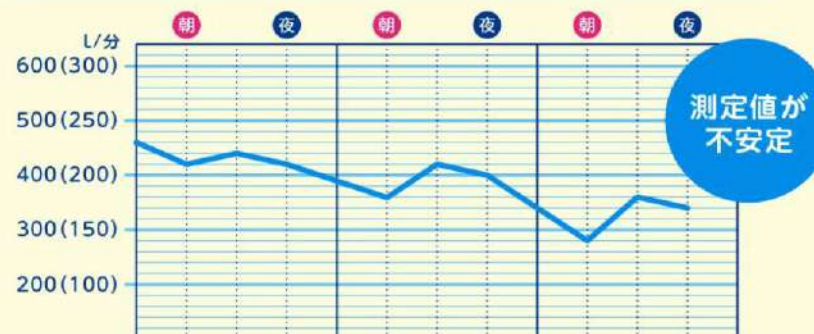


薬物治療を中心とした治療がうまくいき、
発作が予防できている状態。



発作のない安定した状態が続けば
薬の量の減少も可能に

コントロール不良の状態



薬の量が足りないなど、治療がうまくいかず、
発作が予防できていない状態。



薬の種類・量など治療を見直し
安定した状態を目指す

ぜん息を自己管理しよう



ぜん息治療の主役は患者さん（保護者の方）です

ぜん息の自己管理とは・・・
お医者さんと相談しながら、
主体的に治療（悪化因子の対策、薬物療法、体力作り）を
続けていくこと

自己管理

1. ぜん息の正しい理解
2. 長期管理薬を続ける
3. 悪化因子への対策
4. ぜん息の状態を知る
（ぜん息日記、ピークフロー値）
5. 発作に適切に対応できるようにする
（アクションプラン）
6. 医師に正しく情報を伝える

治療目標

薬がなくても
ぜん息のない
体になる

医師に受診するときに伝えましょう



いつごろから発作が出たか	何歳ごろからか
どんなときに発作が出るか	夜寝ているとき / 明け方 / はしゃいだり運動をしたとき
どのような発作症状が出るか	咳が続く / ヒューヒュー、ゼーゼー、ゼロゼロという音がする / 呼吸できない
発作症状の強さはどのくらいか	苦しいが普通に話せる / 歩くと苦しい / 苦しくて横になれない
どのくらいの頻度で発作が出るか	毎日ある / 1週間に1回以上出るが毎日ではない / 1か月に1回程度
いままでの治療状況について	すでにぜん息治療中の場合、現在使用している薬の種類や量、どのくらいの期間治療しているか
ぜん息以外のアレルギーについて	食物アレルギーやアトピー性皮膚炎はあるか、現在治療中か
家庭の住環境について	ペットは飼っているか、飼っている場合はどのようなペットか / ソファやカーペットなどはあるか
喫煙について	家族に喫煙者はいるか、喫煙している場合どのように吸っているか

ぜん息日記をつけましょう

1 天気・天候

天候や気温の変化、季節によって発作を起こしやすい人がいます。

2 発作の状況

発作があったか、どのくらいの発作だったかを記入しましょう。

3 日常生活の状況（運動誘発ぜん息の有無や睡眠状況）

学校へ行ったか、食事はどうか、よく眠れたか、運動はできたかなど、日常生活状況について記録しておきましょう。

4 咳や鼻水などの状態

咳は出ているか、熱はないか、鼻水はどうかなど発作以外の症状について記録します。

5 毎日の服薬・吸入状況（薬の種類と時間など）

発作予防薬（長期管理薬）と発作治療薬の使用状況を記入しましょう。吸入薬は吸入した回数なども記入しておくとういでしょう。

6 ピークフロー測定値

少なくとも朝と夕方（夜）の1日2回測定しましょう。

その他気づいた点

イベント、疲れ具合、運動、アレルギー、風邪やインフルエンザなどの感染症など、気づいた点を記入しましょう。

○月 / △月		30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
お天気		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
1	お天気 (☀️☁️☔️)	☀️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️
2	ふだんの生活 (学校へ行ったか)	○				○		
	体の調子 (よかったですか)					○	○	○
	ぐいみん (よく眠れましたか)				○	○	○	○
3	運動 (やりましたか)	○					○	○
	発熱 (熱がなければ)	○	37.2℃	37.5℃	36.9℃	○	○	○
	鼻水 (出なければ)					○	○	○
4	せき (出なければ)						○	○
	発作 (大・中・小)	小	中	中	小			
	運動の発作 (なければ)	○						
5	フルタイム (使ったか)	○	○	○	○	○	○	○
	サルトナール (使ったか)	○	○	○	○			
	朝 (使ったか)							
	夜 (使ったか)							
6	ピークフロー	300	260	220	260	300	340	330
	ピークフロー	240	180	160	240	320	350	340

ぜん息日記は
環境再生保全機構にお申込みください



ピークフローの値を測ってみましょう

- 1 立った姿勢で測ります。どうしても立てないときは、そのときの姿勢を記録しておきましょう。



- 2 まず、目盛りの最低の位置に針（マーカ）が止まるまで引き下げます。



- 3 メーターを下のように持ちます。目盛りを持ち手がふれると針が動かなくなるので注意します。



- 4 目一杯大きく息をすい込んで、口（唇）の横から空気がもれないようにマウスピースをくわえます。



- 5 カいっばい速く息をはき出します。舌を「トゥー」と吹いたり、のどを使って「カー」と吹かないこと。



- 6 針の止まった目盛りをチェックします。目盛りと目盛りの中間の場合は、近い方の目盛りでOKです。



- 7 これを3回行い、いちばん高い数値がそのときのピークフローの数値です。



- 8 いつ測った数値かわかるように、ぜん息日記に必ず記録しておきましょう。



アクションプランを活用しよう

アクションプランシート ぜん息個別対応プラン

名前 _____ 連絡先 _____ 作成日 年 月 日

病院 / 医師名 _____ 連絡先 _____

安全ゾーン 悪化因子の対策を心がけ長期管理薬を毎日使しましょう

●以下のすべてがあてはまる

- ・ぐっすり眠れる
- ・普段どおりに遊べる
- ・普段どおりに食べられる
- ・悪しくない
- ・咳がない
- ・ヒューヒュー、ゼーゼーしていない

●ピークフローの値: _____ 以上
(自己最良値の80%以上)

吸入薬: _____ を1回 吸入を1日 _____ 回。
 内服薬: _____ を毎日服けましょう。
 ・薬のひきはじめ
 ・悪化因子に近づき、発作が起きそうだと感じたとき
 お薬の追加 / 変更しましょう。
 吸入薬: _____ を1回 吸入を1日 _____ 回。
 内服薬: _____ 。
 貼り薬: _____ 。
 コメント: _____

注意ゾーン1 安全ゾーンの薬に気管支拡張薬を追加しましょう

●以下のいずれかがあてはまる

- ・咳き込む
- ・少しヒューヒュー、ゼーゼーする
- ・少し息が悪い

●ピークフローの値: _____ ~ _____
(自己最良値の80%~60%)

吸入薬: _____ (15分後に症状を確認する)
 内服薬: _____ (30分後に症状を確認する)を使いましょう。
 症状が改善しても _____ を 毎朝ごとに吸入/内服する。
 安全ゾーンの状態を数日維持できたら中止する。
 _____ 日続いたら中止する。
 症状が改善しなければ受診する。
 一度改善しても症状がくり返すときは早めに受診する。
 翌日かかりつけ医を受診する。
 コメント: _____

注意ゾーン2 注意ゾーン1の治療で症状の改善がなければ受診しましょう

●以下のいずれかがあてはまる

- ・寝ていても起き込んで目を覚ます
- ・普段よりも食欲が落ちる
- ・はっきりとヒューヒュー、ゼーゼーしている
- ・息が悪い
- ・ろっ骨の隆が少しへこむ

●ピークフローの値: _____ ~ _____
(自己最良値の60%~30%)

吸入薬: _____ (15分後に症状を確認する)
 内服薬: _____ (30分後に症状を確認する)を使いましょう。
 症状が改善したら、注意1の対応に促す。
 症状が変わらないまたは悪化しているときはすぐに受診する。
 症状が悪くなったがまだ残っているときは受診する。
 症状が悪くなったがまだ残っているときは _____ 時間後に _____ を吸入/内服する。
 コメント: _____

きけんゾーン すぐ病院を受診しましょう

●以下のいずれかがあてはまる

- ・歩けない、立たない、歩けない
- ・食事がほとんどとれない
- ・横になれない、寝れない
- ・顔色が悪い(唇の色や爪の色が赤くない)
- ・ぼーっとしているまたは普段よりも興奮して暴れている
- ・遠くからでも明らかにゼーゼーしていることがわかる
- ・尿をすうときにのどやろっ骨の間などがはっきりとへこむ、小鼻が腫く
- ・顔がとても赤い

●ピークフローの値: _____ 未満(自己最良値の30%未満)

**直ちに医療機関を受診しましょう。
救急車を要請してもかまいません。**