

# 気管支喘息は予防が大切

気管支喘息はダニ・ほこり・タバコの煙・気候の変化など色々な刺激で、呼吸が苦しくなる発作を起こす病気です。喘息のお子さんの気管支は健康なお子さんに比べ、10～100倍も刺激に敏感です。

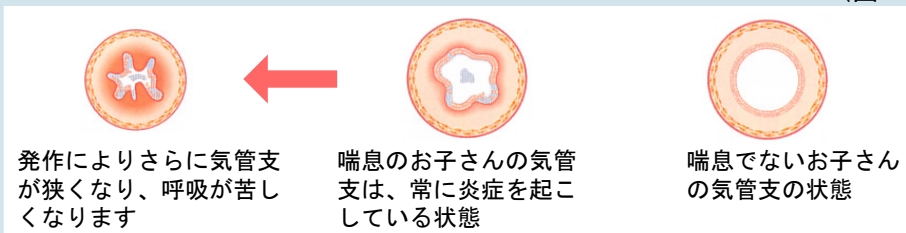
## ● 喘息の子供の気管支は発作がない時も刺激に敏感 ●

健康な子供では問題にならない刺激で発作が起こるのは、喘息の子供の気管支が普段から炎症を起こして赤くはれているからです(図1)。喘息の子供は一見元気そうな時も発作を起こしやすい敏感な状態な訳です。こうした気管支の過敏さを気道過敏性といい生まれつきの体質に加えて発作を起こすたびに悪化して、あまり進行すると健康な状態に戻らなくなることがあります。そのため喘息の治療では発作を起こさないように予防することが大切で、長期間発作を起こさなければ少しずつ気管支は健康な状態に近づいていきます。

明らかな発作がなくても次のような状況で咳き込みやゼーゼーがある場合、気道過敏性が残っていると考えられます。

- ①運動やはしゃいで動き回ったとき
- ②泣いたり大笑いしていっぺんに空気を吸い込んだとき
- ③暖かいところから急に寒いところに出たとき
- ④タバコや花火などの煙を吸い込んだとき

(図1)



## ● 発作を予防する方法は？ ●

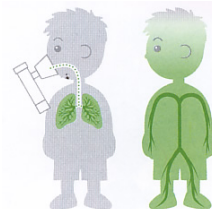
### 【環境整備】

喘息発作のきっかけになる色々な刺激をできるだけ少なくします。ダニ対策として“カーペットやじゅうたんはやめる・ふとんはこまめに干す・丁寧に掃除機をかける”などをしっかりと行いましょう。犬・猫・ハムスターなど

毛のある動物は新しく飼うのは止めて下さい。すでに飼っていたら最低週1回は洗いましょう。タバコや花火の煙にも注意が必要です。

### 【薬物療法】

発作を繰り返して気管支がひどく痛んでしまう前にしっかり治療することが大切です。予防のため症状のない時も薬を続ける必要があります。オノン・キプレスの薬で発作を予防できない場合には、予防効果の最も高いステロイドの吸入を早期に始めることが大切です。



**吸入ステロイド薬は  
気管支に直接  
お薬を届けます**

(右) 飲み薬が働くところ  
(左) 吸入ステロイド薬が届くところ

吸入するお薬は主に気管支に直接はたらくので、飲むタイプのステロイド薬と違って全身的な副作用の心配はまずありません。

## ● 発作が起きてしまったら？ ●

まずあわてずに安静にしましょう。次に深呼吸をして一気に息を吐き出すと、たんが切れて呼吸が楽になります。それでも呼吸の苦しさが収まらなければ気管支を拡げる薬(メプチン・ベラチンなど)を使います。吸入は即効性がありますが、重い発作の時に繰り返すとかえって悪化することがあります。吸入をしても十分な改善が見られなければ、早めに点滴をしてあげることが必要です。なお飲み薬は30分から1時間で効きますが、貼り薬は数時間して効いてくるので、発作の時にあわてて貼ってもすぐには効きません。

喘息は発作がおさまれば終わりではなく気管支が健康な状態になるまで根気よく治療することが必要な慢性の病気です。喘息だからといって生活の制限をするのではなく薬の助けを借りて他の子と同じ生活をするのが第一の目標で、その後徐々に薬を減らしていき薬が無くても普通の生活や運動ができるようになることが治療のゴールです。



みずの坂こどもクリニック