

これからの秋に注意!!

小児気管支喘息とは。

「ぜんそく」ってどんな病気？

【症状】

【引用文献】日本小児アレルギー学会監修「家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック2008」：P8-11：協和企画

ぜんそくは息を吐くときにヒューヒュー、ゼーゼーという笛のなるような音（喘鳴）がして、呼吸が発作的に苦しくなる病気で、息をするときに、空気の通り道（気道）が狭くなるため、音が出るのです。

次のような症状が出ると、ぜんそくが考えられます。
・日中は元気に遊んでいても、夜から明け方にかけて咳き込んで目が覚めてしまう。痰がからんだ咳をする。
・布団の上で遊んだり、ホコリを吸ったりすると咳が出て息苦しくなる。
・運動をすると咳き込んだり、ゼーゼーして息が苦しくなったりする。

秋は①小児気管支喘息の代表的な原因のひとつであるダニが繁殖しやすい、②急に気温が下がりやすいために発作が起こりやすい時期でもあり、実はとっても注意が必要な季節なんです！

上記のように音が聞こえて、わかりやすい発作以外にも、胸や背中に耳を当てると、ヒューヒュー、ゼーゼーという音が聞こえて、ぜんそく発作が始まっていることがわかる場合があります。

呼吸困難を示す他覚的所見

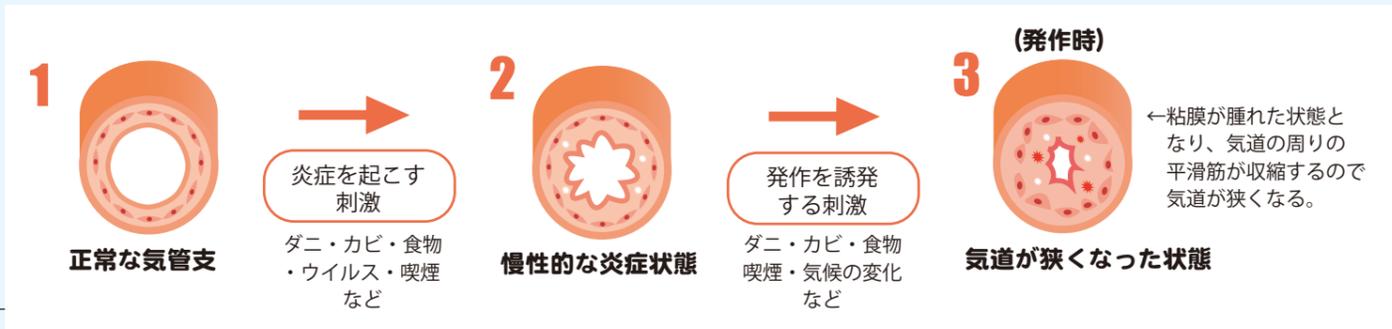


息を吸うときにへこむ呼吸。
肩を上下させて、懸命に呼吸する状態。
息苦しくて横になることができない呼吸。

【気管支で起きていること】

- 1) 気道炎症
喘息発作のほとんどは、ウイルスの感染（いわゆる風邪）とアレルギーの原因になる環境性抗原（ダニ・ハウスダスト・動物の毛・フケ・カビなど）を吸い込んで、気管支粘膜で免疫反応が起こるためにヒスタミン・ロイコトリエン・化学伝達物質が遊離され、アレルギー性炎症反応が起こります。
- 2) 気道過敏性
気道過敏性とは冷たい空気を吸ったり、急に走ったりした時に喘息発作が出るかということ。気管に炎症が起こっていると気管の粘膜が腫れてヒリヒリしている状態になり、この気道過敏性が喘息の重症度と関連します。
- 3) 気流制限
炎症を起こしている気管支が刺激されると、気管支粘膜が腫脹し、気管支の周りの筋肉が収縮し、気管壁が硬くなります。その結果、空気の通り道が狭くなり、喘鳴や呼吸困難が起こります。さらに長期間の炎症により、気管壁の線維化、気管の周りの平滑筋の肥厚が起こり、肺機能が低下（リモデリング）します。

喘息の気管支の状態



【治療の3本柱】

【引用文献】日本小児アレルギー学会監修『家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック2008』：P34-36：協和企画

薬物療法

薬を使った体調管理を目標に

ぜんそくの薬に対するイメージは、「気道の過敏な反応」や「発作」を「抑えてくれるもの」という漠然とした捉え方をしているのではないかと思います。けれど、ぜんそく治療に使われる薬は、症状を鎮める薬（発作止め薬：リリーパー）だけではありません。症状を起こさないように体調を整える薬（長期管理薬：コントローラー）も重要な役割を担っています。そして医師は、患者の年齢や症状、環境整備や運動療法の様子など、いくつかの点を総合的に判断して内服薬や吸入薬などを処方しています。

運動療法

積極的に心身の活動性を高める

ぜんそくは自律神経の働きや心理状態、心肺機能や運動とも深くかかわりがあります。ぜんそく発作を起こすことがあっても、症状が落ち着いているときに体調に合わせた運動を行い、基礎的な体力を身につけることで、発症を重症化させない、発作が起こりにくい身体を作ることができます。運動は、朝早く起きて散歩したり、深呼吸を取り入れた体操をしたり、水泳などぜんそくの人に適しているといわれるものを実践してもよいと思います。

環境整備

生活環境から原因を減らす

アレルギー反応の原因（アレルゲン）となるものは人によって様々です。アレルゲンはハウスダスト・ダニなどの「吸入抗原」と呼ばれるものがあります。また、気温差や風邪など、アレルゲン以外にも症状を引き起こす誘因となるものがあり、これらは刺激因子と呼ばれています。これらの「症状を起こす引き金となるものをできるだけ避ける」ことを環境整備といえます。



□ ダニアレルゲン回避のための室内環境調整チェックリスト

□ 家具	日光干し、加熱、乾燥、高密度繊維カバーの使用など
□ じゅうたん	使用しないことが望ましい。フローリングにする。
□ ソファ	布製のものは使用しない（革製か合成皮革にする）。
□ ぬいぐるみ	できるだけ処分し、洗濯できるものを少数のみにする。
□ 家具	数を減らす。扉をつける。上に物を置かない。
□ カーテン	洗濯できる素材のものにする。ブラインドに替える。
□ ペット	毛の生えているペット（イヌ、ネコ等）は飼わない。
□ 掃除機	フィルター付きで集塵袋が二重になっているものにする。
□ 鉢植え	室内に置かないようにする。
□ 洗濯物	室内に干さない。
□ 暖房器具	石油やガスなどの化学物質を発生させるものは使わない。
□ タバコ	受動喫煙を避ける。（保護者はタバコを止めること！）

【環境調整】

【引用文献】斎藤博久監修・勝沼俊雄編集「小児アレルギーシリーズ 喘息」P174-176 発行2006.11 診断と治療社

環境調整は患者やその家族ができる唯一の根治療法

小児期の喘息の原因には吸入性アレルゲン、ウイルス、受動喫煙などがあります。中でも吸入性アレルゲンのダニが最も重要な原因となっています。実際、小児気管支喘息患者の約8〜9割はダニに感作されています。これまでに、実験的なダニアレルゲン投与が臨床症状を引き起こした研究、ダニ

アレルギー回避により疾患の症状が軽減することを示した研究、喘息の有病率とダニアレルゲンに対する感作との疫学的関係を調査した研究によって、ダニアレルゲンと喘息の強い関係が数多く報告されています。よってダニなどのアレルゲンに対する環境調整は、患者やその家族ができる唯一の根治療法と言えます。