

熱田小児科クリニック掲示板

9月のテーマ 『喘息』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

喘息とは…

喘息は、のどから肺に広がる空気の通り道が、急にせまくなってしまう病気です。せきやたん、そして「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という息が出て、息をするのが苦しくなります。この空気の通り道を「気道(気管支)」といいます。喘息の人は、気道に「炎症」がおこっています。炎症とは、赤くはれていることです。例えば、やけどをしたら、赤くはれて、さわると痛いですが、気道は痛くありませんが、敏感になっています。そこで、風邪をひいたり、走ったりしたときに、気道が狭くなって「ゼーゼー」「ヒューヒュー」となり、息が苦しくなる「発作」を起こしてしまいます。



喘息を予防するためのポイント

○ていねいな掃除と温湿度の調節

- ① 掃除機がけ…寝具（布団・毛布・タオルケットなど）や枕のカバーを外して掃除機をかけます。寝具専用ノズルを使用することをおすすめします。
- ② 洗濯…シーツ・布団カバー・枕カバーなどの洗濯では、折り目の粗い生地は、洗う回数を増やしましょう。そのためには、布団カバーは付け外しのしやすいものを選び、スペアを用意しておきましょう。
- ③ 乾燥…天日干しと布団乾燥機は、どちらか一つでというより、季節や天候、家事の都合などに合わせて使い分けましょう。干した布団をたたく時は、

必ず後で掃除機をかけましょう。

- ④ 管理…使用する寝具は決めておきましょう。押し入れに長い間しまっておいた寝具や上着、セーターなどを使う時は、必ず掃除機がけをしましょう。
(クリーニングに出したものも、忘れずに) 真空パックは効果的な収納方法です。

○寝室及び居間について

- ① 室内の温度や湿度の調節

窓やふすまを開け、風通しをよくしましょう。

室内の湿気を増やさない工夫をしましょう。

エアコンや除湿器で上手に除湿しましょう。

- ② ホコリをためない…床はホコリがたまりにくいようにし、掃除がしやすくしましょう。家具の下や建て付けの隙間はホコリのたまり場になりがちです。敷物の種類や家具の置き方を考えて、楽に掃除ができるようにしましょう。家具の上、額の裏、カーテンなども忘れずに。

- ③ 掃除…掃除の回数を多くするより、少ない回数でも、ていねいに時間をかけることが大切です。季節の変わり目や大掃除の時には、たっぷり時間をかけましょう。大切なのは、掃除機にゴミをためすぎないことです。

アレルギー免疫療法について

アレルギー免疫療法とは、体のアレルギーに対する反応（免疫反応）を変えることで、体に免疫力をつけてアレルギー反応を起こしにくくするという、全身的、包括的かつ根本的な治療方法です。小児であれば喘息の治癒する確率を上昇させます。アレルギー免疫療法は、アレルギー疾患に対して、自然経過を修飾する可能性がある唯一の治療法です。当院では5歳以上になれば導入することが可能です。