

ぜんそくのこどもを お世話される方々へ

今までとは違う環境で生活していると、せきが出やすくなったり、ぜんそく発作が起こりやすくなる場合があります。このような悪化を防ぐために、以下のような方法が考えられます。

1) 発作の引き金になるものを避ける

- 寝具（毛布や布団など）にはぜんそくの原因となるチリダニがいることが多いので、寝具を揚げたりたたんだりする時には、できるだけホコリを吸い込まないように気をつけましょう。また、顔があたるところにきれいなタオルをあてておけば、寝具からのホコリを吸い込むことを少し防げるかもしれません。できれば、天気の良い日に太陽にあてて干すと、寝具のなかのダニを少なくすることができます。
- たばこ、たき火、蚊取り線香などの煙を、なるべく吸い込まないようにしてください。がれきからは、いろいろな有害な粒子が飛んできて発作をおこすことがありますから、近くに行くときは必ずマスクをつけましょう。
- 動物に対してもアレルギーのこどもがいますので、動物に近づくと目が痒くなったり、鼻水が出やすくなるようなら、ずっと一緒にいることは避けましょう。



2) 発作の予防薬を毎日続ける

（以下のような場合には、医師にご相談下さい）

- 普段から発作の予防薬を使っている人は、しっかり毎日続けてください。それでも、夜中に何度もせき込んだり、発作をくり返すようになったら、薬の量を増やしたり、変更したりする必要があるかもしれません。
- 電源が近くにないなどの理由から電動のネブライザーが使えない人には、スプレーという補助具を使うことで電源不要のエアゾールタイプの吸入薬に変更することが可能です。また、スプレーが手に入らない時には、紙コップの底に穴を開けるとスプレーの替わりになります。
- 普段は毎日薬を使うほどでもなかった方でも、夜中に何度もせき込んだり、発作が出るようになったら、発作の予防薬を毎日続ける方がよいと思われます。



3) 発作が起きた時の注意

- 発作が起きた時に使う薬（吸入や内服）がなければ、処方をしてもらってください。
- 発作が起きたら、まず水分を飲ませ、息をゆっくり深くするように声をかけてください。発作時の薬を使い、もたれかかる姿勢で休ませてください。それでも、苦しくて何度も目を覚ます、座り込んで苦しそうにしている、などの症状がある時は救急の受診が必要です。



こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPAC/>