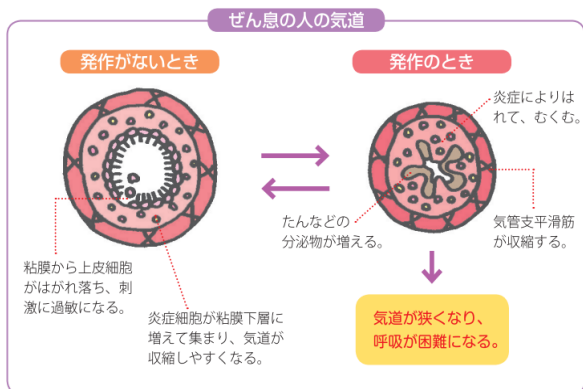
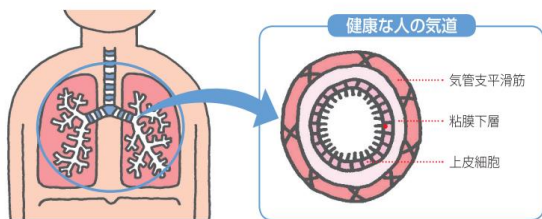


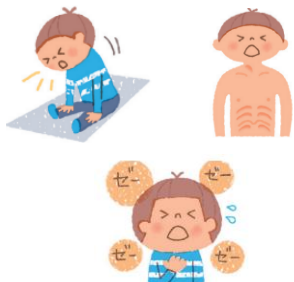
### 小児喘息とは？

小児喘息とは咳や喘鳴・呼吸困難を繰り返す病気のことをいいます。喘鳴(ぜんめい)：ヒューヒュー、ゼーゼー、長引く咳、息苦しくなることが主な症状です。左の図のように喘息の人の気道は健康な人の気道に比べ、慢性的に炎症を起こしており少しの刺激で炎症が悪化します。**喘息の治療は発作が収まったら終わりではなく、炎症を起こしている気道から健康な気道に近づけていくことが目標です。早期から適切な管理を行う健康な気道を保っていくことが重要です。**



出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)「ここが知りたい 小児ぜん息Q&A」  
<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/ap026.pdf> を加工して作成

### 喘息発作の症状



- 1、息を吐くときに「ゼーゼー」と聞こえる。
- 2、息を吸うときにのどや肋骨がへこむ。
- 3、肩を上下させて呼吸している。
- 4、横になって眠れず、座って呼吸をするように

出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)「ここが知りたい 小児ぜん息Q&A」  
<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/ap026.pdf> を加工して作成

### 受診の目安

喘息発作はなるべく軽いうちに治療することが大切です。咳やゼーゼーなど怪しい症状があったら様子を見すぎないようにしましょう。咳や鼻水などの風邪症状が見られ始めたら**日中早め**に受診しましょう。また、左記のような喘息発作の症状が出現した場合は**すぐに受診することをおすすめ**します。いざという時に困らないようにかかりつけの病院を決めておきましょう。

### 夜間、咳き込みやゼーゼーなどで起きてしまった場合

- ① 発作の時のお薬が処方されていれば使ってみましょう。
- ② すぐに眠ることができ、休めている場合には翌日受診しましょう。
- ③ 咳き込んで起きてしまい眠れない場合には夜間救急の受診をすすめます。



### 埼玉県 小児救急電話相談窓口

☎ # 8 0 0 0 or 048-833-7911

こちらもご活用下さい！

### 〈室内環境〉

掃除中は窓を開けましょう。忙しくても最低寝室は毎日掃除機をかけましょう。絨毯や布製のソファを無くし、ぬいぐるみは月に1度は洗濯しましょう。寝具は週に1度は布団を干し掃除機で吸いましょう。叩くのは逆効果です。布団乾燥機も有効です。



### 〈タバコ〉



タバコの煙には有害物質が含まれているため発作が起こりやすいです。禁煙が望ましいです。電子タバコも同様です。

### 〈ペット〉

アレルギーの有無に関わらず、毛の生えた動物は喘息を悪化させてしまう恐れがあります。ペット専用の部屋を用意するか、子供の部屋には入れないようにしましょう。

### 家でもできる予防

### ～アンケートのお願い～

下のQRコードを読み取って  
 いただきアンケートのご協力  
 よろしくお祈りします。

