

【喘息ってどんな病気？】

(看護師 瀬川)

喘息は息を吐く時にヒューヒュー、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す。息をするときに空気の通る道(気道)が狭くなるため音がでるのです。日本の小児において、気管支喘息の約8~9割はダニ(主にヒョウヒダニ)が原因といわれています。すなわち小児の喘息発作の大部分はアレルギーの反応によって起こります。アレルギー以外にも下記のものなどが誘因となる事もあります。



- | | |
|-----------------|----------------------------|
| ○風邪をひいたとき | ○心理的・精神的ストレス |
| ○運動をしたとき(運動誘発喘) | ○大気汚染、けむり(蚊取り線香、花火、タバコなど) |
| ○気象の変化(春・秋) | ○内分泌的变化(生理など) |
| ○自律神経の作用 | ○薬による影響(アスピリン、ペニシリン等が有名です) |



【ダニを退治するには・・・】

ダニの生育には、温度と湿度が非常に大切な要素となります。ダニは気温が20℃以上、湿度が50%以上になると急に繁殖しだすため、梅雨時や夏はもちろん、死骸が増える秋も注意が必要です。

①部屋の換気をする

②床の掃除 ⇒ 床はフローリングがベストですが、じゅうたんやカーペットを使用している場合は、3日に1度は1㎡につき20秒以上の時間をかけてていねいに掃除機をかけましょう。

③寝具類の天日干し・掃除機がけ ⇒ 天日干しをした後の布団は掃除機をしっかりとかけましょう。(片面2分ぐらいかけてゆっくりと)1~2週間に1回はカバーを外して掃除機をかけましょう。

④布製のソファーやぬいぐるみもダニがたまりやすいので、できるだけ避けた方がよいでしょう。



【ぜんそくの症状】

- ・日中は元気に遊んでいても、夜から朝にかけて咳こんで目が覚めてしまう。
- ・布団の上で遊んだり、ほこりを吸ったりすると咳が出て息苦しくなる。
- ・運動をすると咳こんだり、ゼーゼーして息が苦しくなったりする。
- ・花火やタバコの煙を吸い込んだとき、咳こんだりゼーゼーして息が苦しくなったりする。

※乳幼児の頃は気管支も細く、やわらかいため、細菌やウイルスに感染すると喘息に似た症状が現れることもあります。

上記のような症状がみられたり、気になる事があればご相談ください。