

Q6

ぜん息カードは
 どのようなのですか？

- ・突然の発作はいつ起こるか分かりません！いったん、発作が起きると、ときには命にかかわる場合もあります。
- ・ぜん息カードを作って常時携帯しましょう。
- ・小児本人がひとりで行動する場合、緊急の治療を受ける場合、かかりつけ医以外の診療を受ける場合、発作で会話ができない場合などに活用しましょう。
- ・カードには、伝えたい内容（氏名、生年月日、住所、緊急連絡先、薬の内容、通院医療機関名）が記入できます。
- ・あらかじめ、かかりつけ医に必要事項を書いてもらっておきます。個人情報を入力するものなので、紛失など、取扱いには十分注意しましょう。

Q7

保育所や学校、職場での対応ではどのようなことに注意すればよいでしょうか？

- ・ぜん息についての正しい知識を持ち、家庭はもちろん、保育所や幼稚園、学校、職場など、日常生活の場も含めて、治療環境を整えることが大切です。
- ・保育所や幼稚園、学校などでは担任や養護の先生などと、ぜん息の状態、薬、発作時の対応、心配なことについて、事前に話しておくことが必要です。また年齢に応じて、発作を起こさないための注意点や、発作を起こした場合の対処方法を、本人にもしっかり伝えておきましょう。
- ・職場では上司や医務室の看護師に現状を伝えて、緊急時に的確に対応してもらえるようにしておくことが大切です。また医務室がない場合は、職場近くの医療機関を調べておくとう安心です。

Q8

ぜん息に関する情報はどこから
 得ることができますか？

- ・最寄の保健所、区市町村保健センター等では、ぜん息をはじめとしたアレルギーに関する各種事業を実施しています。詳しくは各窓口までお問合せください。



編集・発行

東京都福祉保健局健康安全研究センター 企画調整部
 健康危機管理情報課
 新宿区百人町3丁目24番1号
 電話番号 03 (3363) 3487

登録番号 (27) 29



切り取り

(詳細が不明な場合は記載不要です)

発作時の治療歴がない、あるいは発作時の治療の

最近の発作時の処置内容(平成 年 月 日)

発作時の処置(この欄は主治医に記入してもらいましょう)

合併症・アレルギーなど注意事項

ぜん息：有 ・ 無

副作用があった薬剤

吸入・外用薬

現在使用中の薬剤名

内服薬

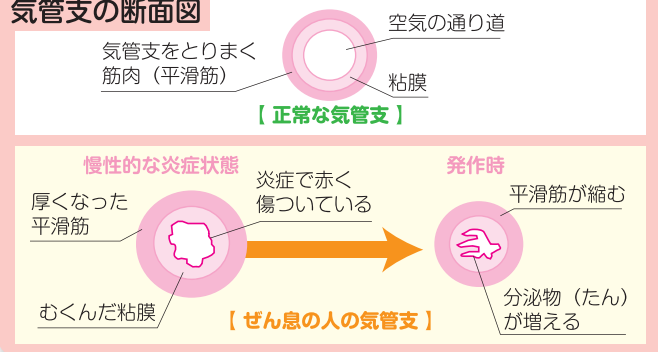


Q1 ぜん息とはどのような病気ですか？

ぜん息は、自覚症状のないときも、気道では炎症が続いている「**慢性的な炎症性の病気**」です。アレルギー反応やさまざまな刺激により、気管支が収縮して細くなったり、むくんだり、分泌物（たん）が増加し、空気のとおり道が狭くなって呼吸が苦しくなります。

息をするときに、ゼーゼー（ゼロゼロ）・ヒューヒューしたり（ぜん鳴）、せき、呼吸困難などの発作を繰り返すのが特徴です。

気管支の断面図



Q2 ぜん息の治療にはどのようなものがありますか？

- ・毎日定期的に使う「長期管理薬」、発作時だけ使う「発作治療薬」により、ぜん息をコントロールします（これは診療ガイドラインに沿った標準的な治療です）。
- ・基本は「**発作を起こさないこと！**」。
- ・症状が出ていなくても気管支の炎症は続いています。普段から、長期管理薬（吸入ステロイド薬など）を用いて「気管支の炎症」を抑えておくことが大切です。
- ・吸入ステロイド薬は、直接気管支に達して作用するので、副作用はほとんどありません。正しく吸入できて効果を発揮する薬なので、医師や薬剤師から吸入方法の説明をきちんと受けましょう。
- ・吸入ステロイド薬は発作がなくても続ける必要がある予防薬で急に中止するとぜん息が悪化することがあります。減量、中止は主治医とよく相談しましょう。

Q3 ぜん息は自分で管理することが大切と聞きます。自己管理のポイントを教えてください。

- ・ピークフローメーターやぜん息日誌などを活用して、発作が起こらないよう、上手に自己管理をしましょう。

◎「ピークフローメーター」とは

自宅で簡単に気管支の状態を測定できる道具です。ピークフローとは、大きく息を吸い込んで、力いっぱい息を吐いた時の強さ（速度）を表す数値です。自覚症状がない時でも、発作の前は数値が下がってくるため、早めに対応することが可能になり、症状の悪化を防ぐことができます。ピークフローメーターは、いろいろな種類のもので市販されていますので、医師に相談してみましよう。



◎「ぜん息日誌」とは

症状や薬、天候や日常生活などの内容を記入し、自分の生活や症状の経過を振り返ることにより、発作のきっかけや前ぶれに気付いたり、予防へのヒントを見つけることができます。「ぜん息日誌」は医療機関に相談するか、インターネットから無料で入手することもできます。

Q4 日常生活ではどのようなことに気をつければよいですか？

- ダニやハウスダスト、動物のフケ、カビなどを減らしましょう。
 - ・部屋にほこりがたまらないよう、よく掃除をしましょう。
 - ・掃除をするときは窓を開けてマスクをし、できるだけほこりを吸わないようにしましょう。ほこりを立てるはたきやほうきの使用は控えましょう。
 - ・布団に掃除機をかけたり、高密度の繊維カバーを利用するなど、寝具をしっかりと手入れしましょう。
 - ・部屋は、通気、換気や除湿に努めましょう。梅雨時には除湿機を使用し、冬でも過剰に加湿器は使用しないようにしましょう。
- 喫煙は、避けましょう。
 - ・喫煙は、ぜん息症状の悪化の原因になるだけでなく、治療効果をも低下させます。良好なコントロールのためには、禁煙をしましょう。受動喫煙もまた、ぜん息の発症、悪化、呼吸機能の低下を引き起こします。家族の禁煙も大事です。
- 風邪等の予防に努めましょう。
 - ・風邪やインフルエンザはぜん息発作のきっかけとなるので、要注意です！日頃から、手洗い・うがいを励行する、インフルエンザの予防接種を受ける等、気をつけましょう。
- 一部のぜん息の方では、痛み止めなどの薬によって、ぜん息が起こる場合があるので、注意しましょう。
 - ・新しい薬を使用するときには、医師に相談しましょう。

Q5 病院へのかかり方でポイントがあったら教えてください。

- ・医師に伝えたいことはメモしておき、日頃の状態を正しく伝えるようにしましょう。
- ・発作がないとき、あるときの対応の違いを理解し、定期受診を続けながら、主体的にセルフケアに取り組みましょう。
- ・治療を医師に任せるのではなく、みなさん自身が正しい知識を持って、医師と積極的にコミュニケーションを図ることが大切です。
- ・医師と治療目標を共有して、お互いに協力しながら、良い状態にコントロールしていきましょう。
- ・実際に実行している治療内容を、正確に正直に医師に伝えましょう。



※切り取り

()	: 姓					
()	: 名(姓)・姓(姓)・名(姓)					
()	: 電話番号					
〒 / 郵便番号						
()	: 姓					
〒 / 郵便番号						
日	月	年	日	時	分	秒
ぜん息カード 「ぜん息で現在治療中です」						
氏 名						
生年月日						
住 所						
電話: ()						
〔このカードにはぜん息発作時の対処に必要な情報が記入されています〕						