



# にこにこニュース

おおいた こども びょういん

大分こども病院

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<https://www.oita-kodomo.jp/>

2018・10月号 (No.342)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



## 気管支喘息



医師 島田 翔

### 1. 気管支喘息とは？

気管支喘息は空気の通り道である気管支がアレルギーなどで炎症を起こし過敏になり、何かの刺激で腫れたり痰がでたりして狭くなり呼吸が苦しくなる慢性の病気です。息を吐くのが苦しくなります。

### 2. 気管支喘息の症状は？

多くの喘息患者さんは普段は何の症状もなく暮らしていますが何かのきっかけで急に息苦しくなり「ヒューヒュー」、「ゼーゼー」といった音（喘鳴）がでる発作をおこします。発作には自分でもわからないような軽いものから死に至るような重症なものもあり大きな発作を起こしたことがある人は注意が必要です。

初めのうちは、カゼをひいたときに咳が長引いたり、ヒューヒューと呼吸にともなって音が聞こえること（ぜんめい）が多いようです。カゼのたびにこのような症状を繰り返しているうちに、カゼをひいていなくてもぜんめいが聞こえるようになったり、咳が出やすくなったり、運動をすると同じようにぜんめいや咳がでて、苦しくなることがおこるようになります。このような場合はぜん息が疑われます。

### 3. どんな時に起こりやすい？

主には夜間から朝方の時間帯に悪くなる人が多いです。病院に受診する頃にはよくなっていることも多いので、発作時の症状を担当医によく説明してください。また、カゼをひいたりして体調が悪いとき、煙を吸い込んだとき、季節の変わり目に発作は起こりやすいです。曇天や台風、気温の急激な変化でも増悪します。

### 4. どのような治療をするのですか？

薬による治療はおおまかに発作を起こさせないための薬と発作時に症状を抑える治療の二つがあります。ずっと長期間に治療をしなければならぬ人もいれば発作時のみの治療でいい人もいます。まずは、発作時のみの内服薬・貼付薬(気管支をひろげる薬)を使います。それでも発作が強いときには、一時的に気管支の炎症を抑える薬や、継続的に使う吸入の薬(気管支の炎症を抑える、気管支をひろげる)などを使用します。医師と相談して、症状によってどの薬を使うか決めていきましょう。

### 5. 日常生活できをつけること

喘息の原因として一番多いのは家の中のホコリ（主成分はダニ）です。家の中のホコリを少なくすることは大切です。

#### 1) よく掃除をしましょう。

掃除機でほこりを吸い取り、雑巾でふき取るようしましょう。ほこりを舞いあがらせるような効果がありません。

#### 2) 部屋は風通しをよくして時々空気を入れ替えましょう

#### 3) 暖房器具

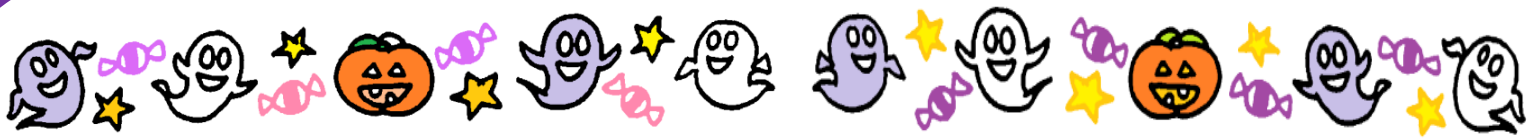
おすすめはFF 温風ヒーター、こたつ、電気カーペット、電気ストーブ、パネルヒーターです。ガス・石油ストーブやファンヒーターは空気がよごれたり部屋のホコリが舞い上がるので注意して使いましょう。

#### 4) 煙

タバコの煙、線香、蚊取り線香、花火、ペンキ、シンナーなど、喉や鼻に刺激になるものは避けましょう。

とくにタバコは喘息だけではなく、タバコ誤飲などのリスク要因でもあります。タバコ税も上がっている今、喫煙しているご家族の方々はお子さんのため、家計のため、そしてなによりご自身の健康のためにタバコはやめませんか？臭いがきつくて近寄って来なかった子どもたちがあなたのことを大好きになってくれるかもしれませんよ。





## おやつをつくってみませんか？

子どもが大好きなおやつの時間。ときには、甘さ控えめで安心して食べられるおやつを手作りしてみませんか？子どもはキッチンに興味津々。お手伝いするのも大好きです。自分で作って食べると、おいしさは格別。混ぜる、丸める、型抜きするなど、子どもが楽しくできそうなところに的を絞ってお手伝いさせてみましょう。

### お麩のきな粉和え

【材料】（幼児1人分）

- ・麩…5g      ・バター…4g      ・きな粉…1.5g
- ・砂糖…1.5g      ・塩…少々

【作り方】

- ①オーブン皿に麩を並べ、湯せんで溶かしたバターをはけでぬる。
- ②①を180℃のオーブンでこんがり焼く。
- ③きな粉・砂糖・塩を混ぜ、こんがり焼いた麩を和える。

10月16日(火)の  
入院患者さんの献立に  
入っています！



### ♪ 10月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
	1 皮膚科 小児外科 児童精神外来	2 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 児童精神外来	3 皮膚科 小児外科 こどもの心外来 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	4 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（岡成） 児童精神外来	5 皮膚科 アレルギー（後藤） 小児外科 児童精神外来	6 皮膚科 循環器外来（岸本） 小児外科
7	8	9 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	10 皮膚科 小児外科 こどもの心外来 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	11 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 内分泌外来（前田） 神経外来（福島） 児童精神外来	12 皮膚科 アレルギー（後藤） 小児外科 児童精神外来	13 皮膚科 泌尿器外来（森）
14	15 皮膚科 小児外科 児童精神外来	16 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	17 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	18 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 児童精神外来	19 皮膚科 アレルギー（後藤） 小児外科 神経外来（岡成） 児童精神外来	20 皮膚科
21	22 皮膚科 小児外科 児童精神外来	23 皮膚科	24 皮膚科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	25 皮膚科 アレルギー（阿部） 内分泌外来（井原） 神経外来（福島） 児童精神外来	26 皮膚科 アレルギー（後藤） 小児外科 児童精神外来	27 皮膚科 泌尿器外来（森）
28	29 皮膚科 小児外科 児童精神外来	30 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	31 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来			

※各専門外来は**完全予約制**です。  
ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。  
青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日