

悩まなくてもだいじょうぶ



知っておきたい アレルギーの話

NPO法人アレルギーを考える母の会
代表 園部まり子

イラスト／清水直子



第12回

秋は喘息の魔の季節

生活のリズムを整え、 ダニ対策もしっかりと

喘息は季節の変わり目、特に秋が「魔の季節」といわれます。この時期、子どもが夜中に発作を起こして病院に駆け込んだ経験がある、今年は大丈夫だろうかと不安に思っているお母さんも多いのではないのでしょうか。でも安心してください。今では適切な対応で「発作ゼロ」をめざせるようになりました。発作を起こす子どもたちを見ていると、夏の暑さと遊びで疲れたがたまったところに急に気温が下がりがり体力がついていない、風邪をひいてしまった、そんなケースが多いようです。まずは普段から生活のリズムを整える、乾布摩擦（アトピー性皮膚炎がない場合）

やお風呂上がりの水がぶり、運動などで体を鍛えておくことが大切です。その上でこの時期は特に、発作を起こす原因となる、夏の間に大増殖したダニ対策をしっかりに行なうことが大切です。ただしポイントがあります。お掃除や衣替えは子どもがいらないところで行ないましょう。一緒に衣替えをした日の夜中、子どもが大発作を起こしたなどという失敗談もよく聞きます。子どもが学校に行っている時などに、布団や衣類を洗ったり干したり、押入れ、たんの掃除、衣類の入れ替えを済ませて、部屋に掃除機をかけておきたいものです。冬に向かい暖房器具を使い始める時にも、ストーブのすすやエアコンのカビ・ホコリを丁寧に掃除しておきましょう。



そのべ・まりこ ●神奈川県社会福祉協議会セルフヘルプ支援事業運営委員。困っている患者と専門医との橋渡しを第一に「治療ガイドライン」情報などの提供、専門医による講演会や会報発行、行政への働きかけを行なっている。共著に『食物アレルギーの手びき 改訂第2版』（南江堂刊）。

運動会や体育も普通に 参加するじょうぶな

「運動会や体育の授業に参加できない」、そんなことはありません。現在の子どもの喘息治療では、「スポーツを含め日常生活を普通に行なうことができる」「昼夜を通して症状がない」「学校を欠席しない」（治療・管理ガイドライン）ことをめざしています。日本でもオリンピックのゴールドメダリストに喘息の患者がいる、そんな時代なのです。