

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47回

## 子どものぜん息 発作を起こさない治療が大切

### この時期

#### 衣替えに注意が必要

秋はぜん息の発作を起こしやすい季節です。ぜん息は呼吸するときに「ゼイゼイ、ヒューヒューする」と思いがちですが、小さなお子さんが大泣きや大笑いして咳き込む、風邪が治ったはずなのに咳だけが長引く、走るなど激しい運動をするたびに咳が出る、日中は元気なのに真夜中から朝方にだけ咳をする、こんなときは、もしかしたらぜん息かもしれない。信頼できる医療機関で診断・治療してもらいましょう。

加えてこの時期、衣替えにも注意が必要です。しまいこんでいた衣類や寝具を、急に寒くなってそのまま使って発作を起こすことが多いので

す。夏の間には大量に増えたダニの死骸やフンに反応してしまっからです。衣類や寝具、ぬいぐるみもそのまま使わず、できれば洗濯し、それが無理なら天日干しして丁寧に掃除機をかけ、ダニの死骸などを落とすとしてから使うことが大切です。

そしてもうひとつ、知っていたきたい、最も大切なことがあります。ぜん息は正しい治療や必要な自己管理を行なうことで、発作を起こさずに日常生活を過ごすことができます。お子さんも学校を休むことなく、もちろん運動会や宿泊行事など、他のお子さんたちと同じように普通に参加できることが治療目標になっていくことを知っていただきたいのです。

ぜん息は気道の慢性的な炎症によって起こります。アレルギー反応による炎症によって気道が狭くなり、息が苦しくなる発作を繰り返す病気です。もちろん発作が起きたときに発作を止める治療は必要ですが、それにも増して、気道の慢性的な炎症をなくして発作を起こさないようにしていく治療が大切なのです。

### 信頼できる医療機関で

#### 定期受診を

炎症を抑え気管支を広げる作用がゆっくりと長く続く「コントローラー」と呼ばれる薬を、症状の強さに応じて適切に使うことがポイントです。もしいつまで経っても良くなりない場合は医療機関を替えることも必要、何よりも信頼できる医療機関での定期的な受診が大切です。



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）。