

## 季節の変わり目は「ぜんそく」の発作に気をつけましょう。

気温の変化が大きい夏から秋の季節の変わり目は、ぜんそくの発作が起こりやすくなります。ぜんそくは、主にダニやハウスダスト、ペットの毛やフケ、フタンの羽毛、花粉、ガスや石油のファンヒーターから出る高濃度のチソ酸化物、タバコの煙などのアレルギーが原因で、気道がいつも炎症が起きている状態をいいます。気道の粘膜が赤くはれたり、気道の表面をおおっている細胞がはがれたりして気道が狭くなり、その結果、突然の咳が出てゼーゼー、ヒューヒューといった音を伴う呼吸になり、息苦しくなります。



### 【症状】

小発作・・・軽いゼーゼー、ヒューヒューはあるが、遊びや飲食、睡眠などは普通にできる。  
中発作・・・ゼーゼー、ヒューヒューとなり、息を吸う時にのどの下やろっ骨間がくぼむ。  
大発作・・・ゼーゼー、ヒューヒューが激しく、前傾姿勢で懸命に呼吸する。唇にチアノーゼ(青紫色)が見られることがある。死亡することもある危険状態である。

### 【応急手当】

1. 急いで部屋の換気をする。
2. 小発作の時はすわらせて、ゆっくり大きな呼吸をさせ、水を飲ませる。
3. 首(のどのあたり)を冷やすと呼吸が楽になることが多い。
4. 医師に処方された吸入薬を使用する場合は、過剰投与にならないように気をつける。
5. 大発作の時、急に静かになってもおさまったと思ってはいけない。急に泣き叫んだり、意識がなくなったりなどしたら、ためらわずに救急車を要請する。



### 【一般的予防】

水分を十分にとり、ホコリやタバコの煙を吸わせないようにする。

小児ぜんそくの重要な原因物質の一つがチリダニです。チリダニは、体長1ミリ以下で、人を刺したりはしませんが、数が増えるとアレルギーの原因となり、子どもの気管支ぜんそくの原因の約80%がダニアレルギーとも言われています。特に就寝中に布団や床から飛散したチリダニの糞や死骸などを吸い込むことでアレルギーを起こします。チリダニは、高温多湿時(温度20~30度、湿度60~80%)、時期的には梅雨明け頃から9月にかけて盛んに繁殖します。また、暗いところを好みます。畳、毛の長いジュタン、寝具類に多く、ぬいぐるみなどにもいます。エサは、フケ・アカ・カビ・ホコリ・食べこぼしなどです。チリダニをゼロにすることはできないので、数を増やさないようにすることが大切です。そのためには、まず掃除です。掃除機でダニの虫体、死骸、糞を吸い取り、チリダニのエサになるものを取り除きましょう。畳は1帖を1分くらいかけて週3回以上、寝具類は裏表とも週1回以上念入りに掃除機をかけましょう。



寝具類は裏表とも日に当て、乾燥させましょう。乾燥後はたたいてダニなどを表面に浮かせ、必ず掃除機で吸い取ってから使用しましょう。

そして、湿度を下げましょう。チリダニは湿度が55%以下だと繁殖できません。