

## ゼーゼー 苦しそう！

# 気管支喘息（きかんしぜんそく）

★気管支喘息とは、気管支（肺の空気の通り道）がせまくなるため、ゼーゼー、ヒューヒューと音がして息が苦しくなる病気です。

- ①誘因はカゼ、気候の変化、運動、不安やストレスなどです。
- ②発作は夜から早朝にかけて起こりやすいです。
- ③ホコリ、ダニなどに対してアレルギー体質を持っていることが多いです。

### ★発作がおこった時の家庭での対応

- ①窓をあけて新鮮な空気を入れてみましょう。
- ②横になるより座っている方が楽に呼吸ができます。  
赤ちゃんは縦抱きにしてあげてください。
- ③タンを出しやすくするために水分を充分にとらせ、背中をトントンたたいてあげましょう。
- ④薬を使っても呼吸が苦しそうであれば、早めに病院を受診してください。

### ★発作を予防する生活環境

- ①早寝、早起きの規則正しい生活
- ②イヌ、ネコ、ハムスター、小鳥など毛のあるペットを飼わない
- ③家の中ではタバコを吸わない
- ④家のホコリやダニへの対策
  - ・部屋の掃除と換気を充分に行う
  - ・フンは干して両面に掃除機をかける
  - ・シーツやカバーはこまめに取り替える
  - ・じゅうたんやカーペットは敷かない
  - ・エアコンのフィルターを清潔にする

