

喘息を一緒に治しましょう



■ 小児喘息は、発作的に起こるゼーゼー、ヒューヒューと息苦しい症状をくりかえす病気です。

■ 喘息を治すための大切な約束

- 希望を持って！
- 家族みんなでサポート！
- 忍耐強く！
- 適切な薬！
- 喘息のことをよく知る！
- 喘息を起こさない体を作る！

■ 喘息の重さ

- 間欠型 (ステップ1の治療)
 - ・軽い症状(咳、ゼーゼー)が年に数回起こる。
 - ・発作が起こっても、発作止めの治療ですぐによくなって、長く続かない。
- 軽症持続型 (ステップ2の治療)
 - ・咳・軽いゼーゼーが、1回/月~1回/週に起こる。
 - ・息苦しいが、学校や園にはふつうに通える。
- 中等症持続型 (ステップ3の治療)
 - ・咳・軽いゼーゼーが、1回/週以上起こる。
 - ・時に中・大発作となり、日常生活が妨げられる。
- 重症持続型 (ステップ4の治療)
 - ・咳・軽いゼーゼーが、毎日起こる。
 - ・週に1~2回、中・大発作となり、日常生活が出来ない。
- 最重症持続型
 - ・重症持続型のための治療を行っていても症状が続く。
 - ・中・大発作で時間外受診や入院をくりかえす。

喘息発作の重さ

■ 小発作 (適切なホームケア)

- 軽くゼーゼー 胸はへこまないか、軽度
- 横になれる 少し呼吸が速くなる
- 急いで歩くと息苦しい
- 一文ごとに話す
- 食事はほぼ普通 眠れる
- 意識は正常 SpO₂ ≥ 96%

■ 中発作 (クリニック・病院へ行く)

- あきらかにゼーゼー
- あきらかに胸がへこむ
- 息を吐く時間がのびる
- ベッドに座る
- 呼吸が速くなる
- じっとしていても息苦しい
- 一句ごとに話す 食事やや困難
- 時々目を覚ます
- やや興奮 SpO₂ 92-95%

■ 大発作 (入院が必要)

- はっきりゼーゼー
- はっきり胸がへこむ
- 息を吐く時間があきらかにのびる
- 前かがみになる
- チアノーゼ (皮膚が紫に変色) が出ることもある
- 呼吸が速くなる 息苦しくて歩行困難
- 一語ごとに話す 食事は困難
- 眠れない 興奮 意識がやや低下
- Spo₂ < 91%

■ 呼吸不全 (救急車が必要)

- ゼーゼーが弱くなる、消える
- はっきり胸がへこむ
- 息を吐く時間がはっきりのびる
- チアノーゼが出る 息苦しくて歩行できない
- 話せない 錯乱 意識障害
- SpO₂ < 91%



喘息の治療には、二つのことが大切です



■ そのひとつ → 呼吸を楽にするための治療

- ・ 咳の症状や発作を和らげて呼吸を楽にする
- ・ ぐっすりと眠れる
- ・ 激しい運動をしても苦しくない
- ・ 症状がよくなれば、終了します

■ そのふたつ → 治すための長期治療

- ・ 喘息を完全に治すための治療
- ・ 発作を予防して肺と気管を健康にする
- ・ 症状がなくても、根気よく続ける

1.呼吸を楽にするための家庭での治療

■ 発作の時

- 気管支拡張剤 (内服)
 - プロカテロール (メブチンなど)
 - ツロブテロール (ベラチンなど)
 -

- 吸入療法
 - プロカテロール (メブチンなど)
 - サルブタモール (ベネトリンなど)

(吸入器を使う場合は、 インタールや ステロイドを併用することもあります)

■ 早朝・夜間の咳やゼーゼーが続いている時の追加治療

- 経口ステロイド
- ホクナリンテープ
- 鎮咳去痰剤

■ 副鼻腔炎 (ちくのう) が合併している時

- 抗生剤

■ 鼻炎が合併している時

- 抗アレルギー剤
- 抗ヒスタミン剤
- 点鼻薬

2. 治すための長期治療

- ステップ 1 ステップ 2 ステップ 3

- 治療プラン

/ / /--- / /

■ ステップ 1

(季節の変わり目だけ軽い発作が出る時)

基本	発作の強度に応じた薬物療法
追加治療	ロイコトリエン受容体拮抗薬 <input type="checkbox"/> オノン (برانلカスト) <input type="checkbox"/> シングレア (キプレス) インタール吸入

■ ステップ 2

(軽いけれど、だらだらと続く時)

基本治療	吸入ステロイド薬 (低用量) <input type="checkbox"/> フルタイド (~100) <input type="checkbox"/> キュバール (~100) <input type="checkbox"/> オルベスコ (~100) <input type="checkbox"/> バルミコート (~250) ロイコトリエン受容体拮抗薬 <input type="checkbox"/> オノン (برانلカスト) <input type="checkbox"/> シングレア (キプレス) インタールの吸入
追加	テオフィリン除放製剤 (6歳以上のみ考慮) <input type="checkbox"/> テオドール (考慮)

■ ステップ 3

(しばしば発作が起こり、日常生活に支障がある時)

基本治療	吸入ステロイド薬 (中用量) <input type="checkbox"/> フルタイド (~200) <input type="checkbox"/> キュバール (~200) <input type="checkbox"/> オルベスコ (~200) <input type="checkbox"/> バルミコート (~500)
追加治療	ロイコトリエン受容体拮抗薬 <input type="checkbox"/> オノン (برانلカスト) <input type="checkbox"/> シングレア (キプレス) 長期間作用性β ₂ 刺激薬の追加・変更 <input type="checkbox"/> セレベント <input type="checkbox"/> ホクナリンテープ <input type="checkbox"/> アドエアー (セレベント+フルタイド) テオフィリン除放製剤 (6歳以上のみ) <input type="checkbox"/> テオドール (考慮)