

## 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

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 希望を持って！     | <input type="checkbox"/> 家族みんなでサポート！   |
| <input type="checkbox"/> 忍耐強く！       | <input type="checkbox"/> 適切な薬！         |
| <input type="checkbox"/> 喘息のことをよく知る！ | <input type="checkbox"/> 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)

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 軽くゼーゼー     | <input type="checkbox"/> 胸はへこまないか、軽度            |
| <input type="checkbox"/> 横になれる      | <input type="checkbox"/> 少し呼吸が速くなる              |
| <input type="checkbox"/> 急いで歩くと息苦しい | <input type="checkbox"/> 一文ごとに話す                |
| <input type="checkbox"/> 食事はほぼ普通    | <input type="checkbox"/> 眠れる                    |
| <input type="checkbox"/> 意識は正常      | <input type="checkbox"/> SpO <sub>2</sub> ≥ 96% |

■ 中発作(クリニック・病院へ行く)

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> あきらかにゼーゼー               | <input type="checkbox"/> あきらかに胸がへこむ   |
| <input type="checkbox"/> 息を吐く時間がのびる              | <input type="checkbox"/> ベッドに座る       |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が速くなる                 | <input type="checkbox"/> じっとしていても息苦しい |
| <input type="checkbox"/> 一句ごとに話す                 | <input type="checkbox"/> 食事やや困難       |
| <input type="checkbox"/> 時々目を覚ます                 | <input type="checkbox"/> やや興奮         |
| <input type="checkbox"/> SpO <sub>2</sub> 92-95% |                                       |

■ 大発作（入院が必要）

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> はっきりゼーゼー                 | <input type="checkbox"/> はっきり胸がへこむ  |
| <input type="checkbox"/> 息を吐く時間があきらかにのびる          | <input type="checkbox"/> 前かがみになる    |
| <input type="checkbox"/> チアノーゼ（皮膚が紫に変色）が出ることもある   |                                     |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が速くなる                  | <input type="checkbox"/> 息苦しくて歩行困難  |
| <input type="checkbox"/> 一語ごとに話す                  | <input type="checkbox"/> 食事は困難      |
| <input type="checkbox"/> 眠れない                     | <input type="checkbox"/> 興奮 意識がやや低下 |
| <input type="checkbox"/> Spo O <sub>2</sub> ≤ 91% |                                     |

■ 呼吸不全（救急車が必要）

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

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

■ 発作の時

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 気管支拡張剤<br>(内服) | <input type="checkbox"/> プロカテロール (メプチンなど)  |
|   | <input type="checkbox"/> ツロブテロール (ベラチンなど)  |
| <input type="checkbox"/> 吸入療法           | <input type="checkbox"/> プロカテロール (メプチンなど)  |
|   | <input type="checkbox"/> サルブタモール (ベネトリンなど) (吸入器を使う場合は、 <input type="checkbox"/> 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

- |                                  |                                   |                                |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 経口ステロイド | <input type="checkbox"/> ホクナリンテープ | <input type="checkbox"/> 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

- |                                  |                                  |                              |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 抗アレルギー剤 | <input type="checkbox"/> 抗ヒスタミン剤 | <input type="checkbox"/> 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

### ■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 (プラシルカスト) <input type="checkbox"/> シングレア (キプレス) インターール吸入

### ■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"/> パルミコート (~250) ロイコトリエン受容体拮抗薬 <input type="checkbox"/> オノン (プラシルカスト) <input type="checkbox"/> シングレア (キプレス) インターールの吸入
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"/> パルミコート (~500)
追加治療	ロイコトリエン受容体拮抗薬 <input type="checkbox"/> オノン (プラシルカスト) <input type="checkbox"/> シングレア (キプレス) 長期間作用性 $\beta$ 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)