

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 ₂ ≥ 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 ₂ 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 ₂ ≤ 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（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 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)