

喘息のコントロールとは？

世界には、3億人以上の喘息患者さんがいます。
しかし、適切な治療を行えば、ほとんどの喘息はコントロールできます。



喘息がコントロールされていれば、

- √ **生産的で、活動的な生活が送れます。**
仕事もできますし、学校にも行けます。運動したり、たいいていのスポーツに参加することもできます。
- √ **昼も夜も、うっとうしい症状に悩まされることはありません。**
あなたの日が息苦しさで台なしになることはありません。喘息症状のために、夜中に目覚めたり、睡眠不足になったりすることもありません。
- √ **喘息症状のほとんどは避けることができます。**
喘息がコントロールされていれば、発作が起こることは非常にまれです。喘息のコントロールが良好であれば、救急受診したり、入院したりすることはありません。
- √ **即効性の発作止め、つまり発作改善薬を使うことはほとんど（あるいは全く）ありません。**
- √ **正常な（あるいは正常に近い）呼吸機能を保てます。**
簡易なピークフローメーターを使うと、呼吸機能を測定することができます。
- √ **治療によって生じる副作用のほとんどは回避できます。**
喘息にはさまざまな治療法があります。主治医は、あなたが最善の治療法を見つけられるように手助けします。

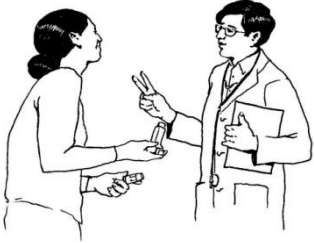
喘息に、あなたの生活を制限させてはいけません。

喘息はコントロールできます！

世界喘息デーは Global Initiative for Asthma (GINA)によって毎年行われているイベントです。
詳しい情報に関しては www.ginasthma.org/World-Asthma-Day をご覧ください。

喘息のコントロール法

4つの簡単なステップを踏めば、喘息をコントロールし、その状態を維持することができます。



✓ 喘息治療薬は主治医の指示通りに使しましょう。

患者さんのほとんどは2種類の薬が必要です：

- 喘息症状を止めるときに必要な即効性の発作止め、つまり発作改善薬。
- 喘息症状が出ないようにするために毎日使う長期管理薬。

✓ 喘息発作の原因と対処法を理解しましょう。

喘息患者さんにはそれぞれ違った発作の原因があります。

- ペットの毛、ほこり、香水や強いにおい、木々や草花の花粉、タバコやたき火の煙などを避けてください。
- 運動や仕事が発作の原因になっている場合、その前に薬を使うように指示されるかもしれません。

✓ 喘息をコントロールするために主治医と共にごがんばりましょう。

喘息をコントロールし、それを維持する上で、主治医はあなたのパートナーです。

- たとえ喘息症状がなく、調子がよくても、年に2-3回は受診しましょう。
- 何でも質問しましょう。
- 薬をいつ、どのように使うかをきちんと理解しましょう。

✓ 喘息発作が起こったら、すばやく対処しましょう。

- 喘息が悪化しつつある時の兆候を知り、その時どのように対処すべきか、救急外来をいつ受診すべきか、理解しましょう。
- 発作が起こった後は、主治医と治療計画を見直し、後の発作を予防するようにしましょう。

喘息はコントロールできます！

喘息が悪化する時の前兆

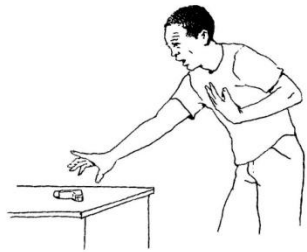
喘息症状は日々異なり、数週間から数カ月にもわたる経過をとることもあります。

喘息悪化の前兆を知っていれば、長い間、喘息をコントロールすることができます。



√ **喘息症状がふえている。**

週に2回以上、喘鳴(のどがゼーゼー鳴る)や息切れ、胸苦しさ、咳があれば、それは喘息悪化の前兆です。また、夜間に喘息で目が覚めるのも同様です。



√ **発作止めの薬が今まで以上にたくさん必要になる。**

週に2回以上発作止めが必要なら、それは喘息悪化の前兆です。主治医は喘息発作を抑えるために、長期管理薬をふやすかも知れません

√ **普通の生活ができない。**

しかし、喘息がコントロールできていれば、職場や学校にも行けますし、運動やスポーツもできます。



√ **呼吸機能が低下する。**

ピークフローメーターを使っている場合、自己最高値の80%を下回ったら、喘息が悪化していることを意味しています。

悪化の前兆を理解し、それに早目に気づけば……

喘息はコントロールできます!

こどもの喘息はコントロールできます

文化や職業、年齢が違ってても、喘息にはなります。とても小さなお子さんでも、喘息になることがあります。

お子さんが風邪をひいたとき、走ったり、激しい運動をしたとき、泣いたり、笑ったりしたときに胸がゼーゼー、ヒューヒュー鳴るかもしれません。このゼーゼーは喘息を意味することがあります。

もし、お子さんが喘息と診断されたら、主治医と協力して、お子さんの喘息をコントロールしましょう。



- √ 幼い子供の両親はタバコを吸ってはいけません。また、来客にも禁煙をお願いすべきです。タバコの煙を吸うと、子供が喘息になる可能性が高まり、喘息症状も悪化させます。
- √ 喘息の子供には吸入療法が最適です。5歳未満の子供の場合、スパーサー（吸入補助具）を使うとうまく吸入できます。
- √ 喘息児はみな、悪化した症状をすぐに改善させる発作改善薬が必要です。
- √ 症状を悪化させないために毎日使う長期管理薬は、喘息児にも必要です。
- √ 小さな子供でも、主治医の指示通りに喘息治療薬を使えば、安全です。
- √ 幼児期の喘鳴は自然に治ることもありますが、小児期の間、ずっと喘息が続くこともあります。喘息児は年に2-3回、主治医の診察を受けた方が良いでしょう。喘息がきちんとコントロールされているか、そして治療を続ける必要があるかどうか、主治医に判断してもらうためです。

世界喘息デーは Global Initiative for Asthma (GINA)によって毎年行われているイベントです。詳しい情報に関しては www.ginasthma.org/World-Asthma-Day をご覧ください。