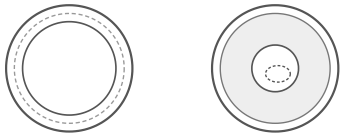
お子さまの気管支喘息と治療について

「発作がないとき」の治療が、お子さんの将来の気管支を守ります。喘息は、発作のときだけでなく、**ふだんから炎症をおさえておくこと**が大切な病気です。

気管支喘息とはどんな病気？

空気の通り道である**気管支に、長く続く炎症**が起きている病気です。炎症のある気管支はとても敏感で、**かぜ・ダニやホコリ・冷たい空気・運動・たばこの煙**などの刺激で、気管支がきゅっと縮み、粘膜がむくみ、痰が増えて、空気の通り道が狭くなります。これが**「発作」**です。**ゼーゼー・ヒューヒュー**という呼吸の音、夜間や明け方の咳、息苦しさなどがみられます。



大切なポイント：発作が出ていないときも、**気管支の炎症は静かに続いています。**治療の目標は、発作を止めることだけでなく、**「炎症をしずめ、発作が起こらない状態を保つこと」**です。

知っておいてほしい「気管支のリモデリング」

炎症を十分に治療しないまま発作をくり返すと、気管支の壁が**厚く・硬く作り変えられ、もとに戻りにくくなる**ことがあります。これを**気管支のリモデリング**といいます。リモデリングが進むと、通り道がもとから狭くなり、薬が効きにくくなったり、大人になっても症状が残りやすくなったりします。

お子さんの気管支は今まさに成長中です。発作がなくても炎症をしずめる治療を続けることが、将来の肺の健康を守ることにつながります。

治療は「2種類の薬」で行います

毎日つかう薬（長期管理薬）

炎症をしずめ、発作を予防する

- **吸入ステロイド薬**：気管支の炎症を直接おさえる、治療の中心となる薬です
- **ロイコトリエン受容体拮抗薬**（飲み薬）：炎症を起こす物質のはたらきをブロックします

症状がなくても、**医師の指示があるまで毎日続ける**ことが大切です。自己判断で中止しないでください。

発作のときにつかう薬（発作治療薬）

縮んだ気管支をすばやく広げる

- **気管支拡張薬**（吸入・貼り薬・飲み薬）：数分〜十数分で息苦しさをやわらげます
- 効果は一時的で、**炎症そのものは治しません**

発作治療薬を使う回数が増えてきたら、炎症が十分におさえられていないサインです。**早めにご相談ください。**

うら面：吸入のコツ・生活の注意点・発作時の対応・よくあるご質問 →

吸入をじょうずに続けるコツ

- **毎日同じタイミング**（歯みがきの前後など）で習慣に。
- 小さな子は**スペーサー（吸入補助器具）**を使うと薬がしっかり届きます。
- 吸入ステロイドのあとは**うがい**（できなければ水を飲む）。
- **残りの量を確認**し、なくなる前に受診を。
- いやがるときは、数を数えながらなど**楽しく**。

生活の中で気をつけること

- **ダニ・ホコリ対策**：寝具の洗濯・乾燥、掃除機がけをこまめに。
- **たばこの煙**は発作の大きな原因。**家の中は完全禁煙**に。
- **かぜの予防**：手洗いと予防接種を。
- **運動は制限しなくて大丈夫。**水泳や球技も楽しめます。
- ペットの毛、花粉、急な気温の変化にも注意。

発作が起きたときの見かたと対応

小発作	軽いゼーゼーがあるが、ふつうに話せる・遊べる・眠れる。横になれる。	発作治療薬を使い、安静に。落ち着いたら通常どおり受診を。
中発作	ゼーゼーがはっきり聞こえる。話が途切れる、横になると苦しい。肩で息をする、肋骨の間がへこむ（陥没呼吸）。	発作治療薬を使い、**30分ほどで良くならなければ受診**してください（夜間・休日も）。
大発作	話せない・歩けない。くちびるや顔色が青白い。ぐったり、または興奮している。	**すぐに救急車（119番）**を呼んでください。到着まで発作治療薬を使い、座らせて楽な姿勢に。

発作治療薬の回数・間隔は**医師の指示**に従ってください。迷うときはご連絡ください。

よくあるご質問

Q. ステロイドは副作用が心配です

吸入ステロイドは気管支に直接届く**ごく少量の薬**で、飲み薬や注射のステロイドとは異なります。通常の量では成長への影響はほとんどない、**安全性の高い治療**です。

Q. 症状がないのに薬は必要？

あります。症状がないのは薬が効いている証拠で、炎症はまだ残っていることが多いです。急にやめると発作が戻ります。減らす時期は医師が判断します。

Q. 治療はいつまで続きますか？

お子さんによって異なります。良い状態が数か月続けば、少しずつ薬を減らしていきます。成長とともに軽くなる子も多いですが、その間の炎症をおさえておくことが大切です。

Q. 通院の目安は？

発作があるときは1〜2週間ごと、発作がなく安定していても1〜2か月ごとに、状態を確認させてください。落ち着いていれば、**飲み薬の減量や吸入薬の変更**をしていきます。

かつらがわキッズクリニック

075-874-4381

夜間・休日の相談は　こども医療電話相談 #8000

〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川 1階 メディモ内

監修：かつらがわキッズクリニック　院長　後藤高弘（2026年10月作成）／参考：日本小児アレルギー学会「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン」

ホームページ