

# 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



## 1 気管支喘息とはどんな病気？

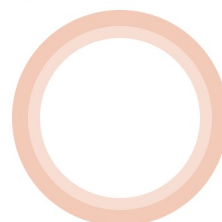
気管支喘息は、空気の通り道である**気管支に慢性的な炎症**が起きている病気です。炎症のある気管支はとても敏感で、風邪・ダニやホコリ・冷たい空気・運動・たばこの煙などの刺激で、気管支がきゅっと縮み、粘膜がむくみ、痰が増えて空気の通り道が狭くなります。これが「発作」です。

ゼーゼー・ヒューヒューという呼吸音、夜間や明け方の咳、呼吸のしにくさなどがみられます。

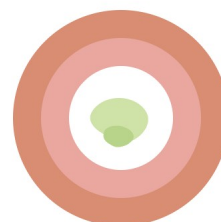
大切なポイント：発作が出ていないときも、気管支の炎症は静かに続いています。治療の目標は「発作を止めること」だけでなく、「炎症をしずめ、発作が起こらない状態を保つこと」です。

気管支の断面図

■ 筋肉の層 ■ 粘膜 ■ 痰 □ 空気の通り道



正常な気管支  
空気の通り道が広い



喘息の気管支  
壁が厚く・粘膜がむくみ  
痰がたまり通り道が狭い

## ⚠ 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（気道リモデリング）**といいます。傷をくり返した皮膚が硬くなるのと似ています。

リモデリングが進むと、空気の通り道がもともと狭くなり、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、リモデリングを防ぎ、将来の肺の健康を守ることにつながります。

## 2 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**が重要です。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。

### 3 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）で習慣にしましょう
- 小さなお子さんは**スパーサー（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**うがい**（できない場合は水を飲む・口をすすぐ）を
- 吸入器の残量を確認し、なくなる前に受診しましょう
- 嫌がるときは、絵本や動画を見ながら・数を数えながらなど、楽しく

### 4 生活の中で気をつけること

- **ダニ・ホコリ対策**：寝具はこまめに洗濯・乾燥、掃除機がけ、ぬいぐるみやカーペットは少なめに
- **たばこの煙**は発作の大きな原因です。家庭内は完全禁煙にしましょう
- **風邪の予防**：手洗い、インフルエンザなどの予防接種を
- **運動は制限しなくて大丈夫**。コントロールが良ければ、水泳や球技も楽しめます
- ペットの毛やフケ、花粉、急な気温差にも注意しましょう

### 5 発作が起きたときの見かたと対応

| 程度  | お子さんの様子                                                          | 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、水分をとって安静に。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、食事がとりにくい、横になると苦しい。肩で息をする、鎖骨や肋骨の間がへこむ（陥没呼吸）。 | 発作治療薬を使い、 <b>30分ほどで良くならなければ受診</b> してください（夜間・休日も）。    |
| 大発作 | 苦しくて話せない・歩けない。唇や顔色が青白い。ぐったりして反応が鈍い、または興奮している。                    | <b>すぐに救急車（119番）</b> 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。 |

※ 発作治療薬の使い方（回数・間隔）は、お渡しした「発作時の対応メモ」または医師の指示に従ってください。判断に迷うときは、遠慮なくご連絡ください。

### 6 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。通常量では成長への影響はほとんどなく、世界中で長く使われている安全性の高い治療です。

#### Q. 症状がないのに薬を続ける必要がありますか？

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、リモデリングが進む原因になります。減らす・やめる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。成長とともに症状が軽くなるお子さんも多いですが、その間の炎症をきちんとおさえておくことが大切です。

#### Q. 通院の目安は？

発作がなくても、定期的な受診（1～3か月ごとが目安）で状態を確認し、薬の量を調整します。喘息日記やピークフローの記録があれば、ぜひお持ちください。



#### かつらがわキッズクリニック

ご不明な点、ご心配なことは、いつでもスタッフ・医師におたずねください。

TEL 075-874-4381

京都市南区久世高田町376-1  
イオンモール京都桂川 1階