

### ぜん息で亡くなることもあるのですか？

平成17年には都内で**約300人**の方がぜん息で亡くなっています。

定期的な治療と自己管理を続けることで、ぜん息死を予防することができます。

### ぜん息発作が起き、とてもつらい状態ですが、どうしたよいですか？

ひどいぜん息発作の時は、できるだけ早く医療機関を受診し、治療を開始することで、重症化を防ぐことが重要です。

次のような場合は、がまんせずにできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

- 1 医師の指示通りに発作止め(気管支拡張薬)を吸入しても、症状が改善しない。
- 2 息苦しくて、横になることができない。
- 3 息苦しくて、会話をしたり、食事、水分をとるのもつらい。
- 4 息苦しく、高い熱も出てきた。

### 喫煙(たばこの煙)はぜん息に悪いのですか？

喫煙はぜん息発作を引き起こすだけでなく、気道の炎症も悪化させます。

またぜん息の薬の効果が低下し、作用が弱くなることが知られています。家族や周囲からの受動喫煙も有害です。ぜん息を持つ方と、その周囲の方は、喫煙は避けることが重要です。

### <<ぜん息カード>>

ぜん息カードを作りましょう

### 突然の発作はいつ何時起こるか分かりません！！

ぜん息カードを作っていつも持ち歩きましょう。これには主治医、最近の発作時治療内容、などを記入しておきます。

ぜん息は発作の状態によっては会話が困難になるほど悪化する場合があります。「急な」発作で具合が悪くなった時にこのカードを見せることでかかりつけ医でなくてもいち早く治療を開始できます。

### ぜん息やアレルギーの窓口

最寄りの保健所、区市町村保健センター等では、ぜん息をはじめとしたアレルギーに関する各種事業を実施しています。詳しくは各窓口までお問い合わせください。

東京都福祉保健局ホームページ  
(環境保健の部屋、又は東京都アレルギーホームページ)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

編集・発行

## ぜん息と 言われたら・・・

～本人・家族のための自己管理ガイド～

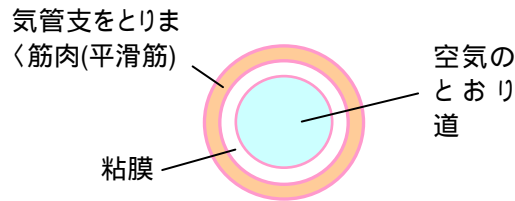
成人向け

## ぜん息とは・・・

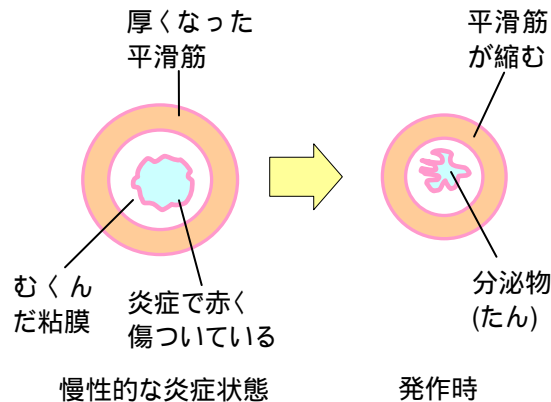
ぜん息は、自覚症状のあるなしに関わらず気道の炎症が持続する「慢性の炎症性の病気」です。アレルギー反応や様々な刺激により発作を起こした場合、気管支をとりまく筋肉(平滑筋)の収縮、気道のはれ(浮腫)、気道の分泌物(痰)の増加によって気道が狭くなり呼吸が苦しくなります。息をするときに、ゼーゼー・ヒューヒューしたり(ぜん鳴)、咳、呼吸困難などの症状を繰り返すのが特徴です。

### 気管支の断面図

【正常な気管支】



【ぜん息の人の気管支】



## ぜん息を上手にコントロールするには・・・

### ぜん息の治療では、普段から「気管支の炎症」を抑えておくことが重要です

ぜん息の症状が出ていないときでも、気管支では炎症が続いています。この炎症を抑えるため、病状に応じて主治医が吸入ステロイド薬などを定期的に用いて治療します。ぜん息を上手にコントロールするには、普段から気管支の炎症を抑えておくことが重要です。

### 吸入ステロイドとはどんな薬？

ぜん息の治療に最も有効な抗炎症薬です。口から吸い込んで直接気管支に薬を送り込むので、経口薬、注射薬よりもずっと少ない量で気管支の炎症を抑えることができ、副作用も少なくなっています。

### 症状がなくても定期的に通院し、医師の指示通り治療を続けましょう

発作が治まったから、調子がいいからといって、自己判断で勝手に治療を中断してはいけません。ぜん息は慢性の病気なので、症状がなくても定期的に通院し、医師の指示に従い治療を続けましょう。

## ピークフローメーターとぜん息日誌を使って、自己管理しましょう

ピークフローメーターは、自宅で簡単に気管支の状態を測定できる道具です。定期的に測定し、ぜん息日誌をつけることで、ぜん息の状態がすぐに分かり、治療に役立ちます。

## 日ごろから体調管理に気を付けましょう

睡眠不足になったり、疲れがたまると、発作を起こしやすくなります。また、風邪やインフルエンザにより、ぜん息発作が起こりやすくなります。インフルエンザの予防接種を受けたり、日ごろから体調管理に気を付けましょう。

## アレルギーや薬などにより、ぜん息発作が引き起こされたり、悪化することがあります

アレルギー型のぜん息の場合、ダニ、ハウスダスト(家のほこり)、動物の毛やフケ、カビなどのアレルギーにより、ぜん息発作が悪化することがあります。また一部のぜん息の方では、痛み止めなどの薬によってぜん息発作が引き起こされることがありますので、新しい薬を使用する場合には、医師に確認しましょう。

<<ぜん息カード>>

表

ぜん息カードを作りましょう

ぜん息カードを作っていつも持ち歩きましょう。これには主治医、最近の発作時治療内容、などを記入しておきます。

ぜん息は発作の状態によっては会話が困難になるほど悪化する場合があります。「急な」発作で具合が悪くなった時にこのカードを見せることでかかりつけ医でなくてもいち早く治療が開始できます。

(下部を切り取るとカードとして携帯できます。)

**発作時の処置** <この欄は主治医に記入してもらいましょう。>  
**最近の発作時処置内容(平成 年 月 日)**

(発作時の治療歴がない、あるいは発作時の治療の詳細が不明な場合は記載不要です。)

現在使用中の薬剤名  
**内服薬**

吸入・外用薬

副作用があった薬剤

アスピリン喘息:有・無

合併症・アレルギーなど注意事項

突然の発作はいつ何時起こるか  
分かりません！！

裏

急な発作の症状が現れた時のために、医師に前もって具体的な対処法を相談しておきましょう。夜間や休日の救急受診の方法や他の病院に行く場合について相談しておくことも必要です。

編集・発行

このカードにはぜん息発作時の対処に必要な情報が記入されています。

住所  
 電話番号

生年月日

氏名

**ぜん息カード**  
 「ぜん息で現在治療中です」

記入年月日 : 平成 年 月 日

かかりつけ医療機関名

電話 :  
 ( )

診療科/主治医名

緊急連絡先 ;  
 (自宅・会社・その他 ; )  
 電話: ( )

