

## (子どもの) 喘息と運動(サッカー)



Q1 「喘息」てなんですか？

A 喘息は、空気の通り道である気管支(気道)の病気で、気管支の中が炎症により腫れて狭くなり、喘ぐ(あえぐ)ような息づかいになります。呼吸すると、ヒューヒューやゼーゼー(喘鳴;ぜんめい)という音がするのは、空気が狭くなった気管支を通るときの音です。

Q2 なぜ「喘息」になるのですか？

A 人には「免疫」という体を守る機能があります。これは、体に異物が侵入すると、健康を害すると判断された異物を排除(やっつける)する働きです。通常は、異物の種類、大きさ、強さに応じて免疫が働いてくれるので不快な症状は起こりません。しかし、喘息になる人は、異物に対してこの免疫が必要以上に過剰に反応し働いてしまうため、発作を起こして息がしづらい(呼吸困難)などの症状が起こります。これを「アレルギー(アレルギー反応)」といい、この反応を引き起こす異物にハウスダスト、ダニ、花粉、動物の毛、カビなどがあります。また、ハウスダストなどによるアレルギー反応ではなくて、風邪などのウイルスやタバコの煙、解熱鎮痛剤、香水、気温・湿度の急激な変化、体の疲れや精神的ストレス等で喘息になる人もいます。どちらもこれらの原因で、気管支が炎症し喘息症状を引き起こしているため、喘息の治療はこの気管支の炎症を抑えることが基本になっているようです。

Q3 「喘息」発作を起こさないためにどうすればいいですか？

A Q2でお話した原因を遠ざける、また、近づかないように日常生活で対策をとって下さい。多少面倒でも発作を起こした時の!!!を思い浮かべれば・・・がんばって下さい。

1) ハウスダスト、ダニなどアレルギー反応を起こす異物を取り除く

- ①部屋の掃除(ふとんや毛布類も)と換気
- ②花粉が飛ぶ時期には外出時にマスクをする
- ③ペットは室内では飼わないなど。

2) 風邪やインフルエンザなどのウイルス感染防止

- ①帰宅直後のうがいと手洗い
- ②外出時や家族に風邪をひいている人がいれば、家でも互いにマスクをする
- ③バランス(栄養)のある食事と十分な睡眠をとり、抵抗力のある元気な体をつくるなど。



3) ☆☆☆ 実は発作を起こす原因の1つに運動があります ☆☆☆

これは、「運動誘発喘息」といわれ、走ったり運動したりすると喘息の発作が起こることがあります。特に マラソンやサッカーのように長く走るスポーツで起こりやすいと言われていいます。では、喘息の子どもは運動をしてはいけないか？ → 答えは「NO」です。運動で発作を起こす場合には、運動するときの体調がどうであるかがポイントになります。

①医師(主治医)の治療(薬など)を受けている子どもは、その指示に従って下さい。

②薬はのんでいないが、発作時に病院で処置(点滴や臨時の薬など)してもらった子どもは、  
☆咳・鼻水・痰などの風邪症状はあるか、いつもより疲れている様子はないか？

☆次のページ”表1”の小発作の徴候(様子がいつもよりおかしいかなあ?)がないか  
チェックして下さい。⇒ ①②の1つでも子どもに見られたら、運動は休んで様子を見て、家の中で親子で早く元気になるように努めて下さい。そして、症状が改善しなければ早めに医師の診察を受けて下さい。☆サッカーは屋外のスポーツなので、気温・湿度の変化の激しい季節の変わり目は、運動中も体調の変化に注意しましょう。

(子どもの) 喘息と運動(サッカー)

4) その他

- ①タバコや夏の花火、蚊取り線香などの煙は吸わないように!!
- ②体のだるさなど疲れを感じたら十分に休養をとりましょう!!
- ③精神的なストレスにも注意しましょう!!

表 1	呼吸の状態	生活の状態(様子)			
		遊 び	睡 眠	機嫌(会話)	食 事
小発作	★軽い喘鳴(胸に耳をあてて聞こえる程度) ★軽い陥没呼吸 ※絵 1	普通	普通	普通	普通
中発作	★明らかな喘鳴(胸に耳をあてなくても聞こえる) ★陥没呼吸 ★呼吸困難	少し辛そうに遊ぶ	ときどき目を覚ます	話しかければ返事をする	いつもより少ない
大発作	★喘鳴 ★陥没呼吸 ★呼吸困難 ★起坐呼吸 ※絵 2 ★チアノーゼ(唇や爪が紫色になる)	できない、か、それに近い状態	ほとんど眠れない、か、よく目を覚ます	話しかけても返事ができない	食べられない、か、ほとんど食べられない

★★★ 大発作はすっ飛んで ★★ 中発作なら急いで病院へ行きましょう ★小発作でも早めに医師の診察を受けてください、状態が急激に悪化する場合があります。

陥没呼吸

のどの下や肋骨の間、胸やみぞおちのあたりが、⇒⇒⇒  
息を吸う時に苦しくて陥没する様子をいいます。

※ 絵 1



起坐呼吸

呼吸困難の時に、仰向けに寝て呼吸するよりも、  
坐るなど起きて呼吸する方が楽な状態をいいます。

※ 絵 2



Q 4 「喘息発作」が起きたらどうすればいいでしょうか?

- A ①まず、慌てないで、冷静に対応することです。パニックは、状態を悪化させます。  
 ②仰向けに寝かせてはダメです。坐るなど上半身をおこした姿勢で対応します。  
 ③吸入薬を常備している子どもは、②の姿勢で「フー」と息をはいた直後に吸入します。  
 ④病院へ②の姿勢で急いで搬送します。搬送中も「フー」と息をはくことを意識した呼吸を続けて下さい。

☆ 発作時の対応について、普段から親子で確認・練習するとよいでしょう ☆

☆☆☆ 子どもの頃の喘息は、予防とその対応に努力すれば、大人になってから発作を起こさないという報告もあります。さあ、みんなで、家族で、がんばって下さい ☆☆☆

