



# 10月 ほけんだより

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 喘息について

喘息は、呼吸をするときの空気の通り道（気道）が狭くなり呼吸が苦しくなる状態（喘息発作）を繰り返す病気です。季節の変わり目である秋や梅雨時は朝晩の寒暖差が大きい時期で、喘息発作が起こりやすいと言われていいます。喘息の人の気道は、慢性的な炎症があるために刺激に対して過敏な状態になります。そうすると、ちょっとした刺激にも敏感に反応してしまい、喘息発作を繰り返します。

### 刺激に対して気道が狭くなるから苦しくなる

喘息では気道がいろいろな刺激により収縮して狭くなります。ヒューヒュー、ゼーゼーという喘鳴が聞こえるようになり、息苦しくなります。

### 喘息ではちょっとした刺激に対して気道が敏感に反応してしまう

喘息の人の気道は、通常であれば反応しないようなちょっとした刺激にも敏感に反応して、収縮しやすくなっています。この気道が敏感になる原因は、気道の炎症が考えられます。気道の炎症が治まれば、刺激にも反応しにくくなり、喘息発作は起きにくくなります。

### 発作ではないときも気道では常に炎症が起きている

ダニやタバコの煙などの環境因子によって気道粘膜の炎症が起こります。皮膚に例えると、すりむけてヒリヒリしている状態です。喘息の人の気道は、発作がないときでも常に炎症が続いています。そのため発作がないときでも刺激を減らしたり、炎症を抑える治療が必要です。

令和5年9月25日  
松島さくら保育園 保健室  
坂本 小百合

## これって喘息？

ヒューヒュー、ゼーゼー（ぜん鳴）をくり返す、風邪をひいた後に咳が長引くときは、喘息の症状かもしれません。こうした症状が見られた場合には、いったん症状が治まっても、医療機関を受診しましょう。喘息の診断は、診察やこれまでの症状、検査結果などに基づいて行われます。

### 症状の特徴や経過、治療内容などを詳しく医師に伝えましょう

#### ★どんなときに咳がでるか？

風邪をひいたとき/寝入り/明け方/運動した後/梅雨や台風の時期/大笑いしたとき

#### ★どんな音がする？

ヒューヒュー/ゼーゼー/ゼロゼロ/ゴロゴロ（息を吸うとき/吐くときのどちらか？）

#### ★咳の強さの程度は？

眠れない/しゃべれない/息苦しい

#### ★咳以外の症状は？

発熱/鼻水/おう吐

#### ★治療内容や効果は？

吸入して治った/飲み薬を1ヶ月飲んだ

#### ★いつごろから？

生後〇ヶ月ごろから/1ヶ月前から

#### ★どのくらいの頻度？

月に1回/年に数回

※症状が出たときの様子を動画で撮影しておくといいです。



### 家族が新型コロナウイルス感染症になった場合

家族が陽性と判明した場合、園児は最初に登園する朝に抗原検査で陰性を確認し、なおかつ風邪症状がなければ登園は可能です。その後、体調の変化があった場合は速やかにお迎えに来ていただき、受診をお願いいたします。