



参加料
無料

ぜん息と運動

～日常生活で、遊んだり・運動したりしても
症状が出ないことを目指して～

「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2020」の作成に携わり、国のアレルギー中心拠点病院で小児アレルギー疾患の治療や研究・知識普及に御尽力されている先生をお招きして、小児ぜん息の治療から日常生活の管理について最新情報を御講演いただきます。

日時

令和5年8月24日(木)
PM 2:00～PM 3:30
(入室 PM 1:45～)

講師

独立行政法人国立病院機構

相模原病院 小児科
永倉 顕一 先生

開催方法

オンライン開催(オンライン会議ツールZoomを使用)

申し込んだメールアドレスに参加URL等を開催一週間程前にお送りします。

対象

市内在住の小学生・保護者・学校等職員・小児ぜん息について関心のある方 (先着900組)

お申込み

申込フォームよりお申込みください

申込期限 令和5年8月10日(木) PM5:00 まで

URL <https://logoform.jp/form/FUQz/281251>

★ 申込フォーム ★



お問合せ

川崎市健康福祉局保健医療政策部環境保健担当 (平日:8:30～17:00)

TEL

044-200-2435

MAIL

40kankyo@city.kawasaki.jp

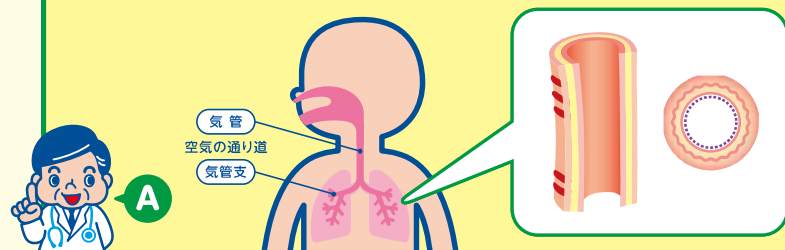
FAX

044-200-3937

裏面は、「ぜん息」「集団生活の注意点」について、情報を掲載しております。

本事業は独立行政法人環境再生保全機構の公害健康被害予防事業に係る助成金を受けて実施しています。

Q4 ぜん息ってどんなことが 体の中で起こる病気ですか？



ぜん息は、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（ぜん息発作）をくり返す病気です。

ぜん息の人の気道は、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、ぜん息発作をくり返します。

刺激に対して 気道が狭くなるから苦しくなる

ぜん息発作
のときの気道

ぜん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。そのため、ヒューヒュー、ゼーゼーというぜん鳴が聞こえるようになり、息苦しくなります。

ぜん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

ぜん息の
人の気道

ぜん息の人の気道は、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ています。気道の炎症が治まれば、刺激にも反応しにくくなり、ぜん息発作は起きにくくなります。

■ Q5 どんなことがきっかけでぜん息発作は起こるのですか？ P.09



Point

炎症が改善されるまで根気よく治療することが大切です。

発作ではないときも気道では 常に炎症が起きている

ぜん息の
人の気道

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。皮膚にたとえると、すりむけて“ヒリヒリ”している状態です。ぜん息の人の気道は、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。

■ Q9 ぜん息の治療ではどんな種類の薬が使われますか？ P.17～18

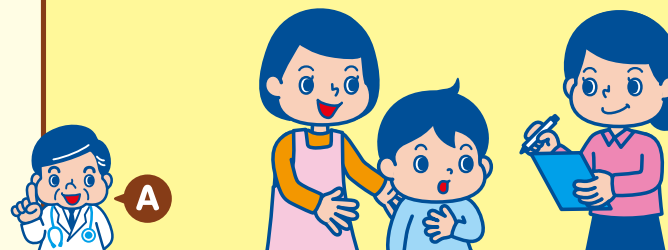
■ 第5章 悪化因子への対策 P.29～32

慢性的な炎症を放っておくと 元通りには治らない

リモデリング
による変化

炎症によって気道の組織の一部に障害が起こると身体はその壊れた部分を修復しようとします。傷が軽ければ元に戻りますが、発作をくり返していると、傷は元通りに治らず（リモデリング）、呼吸機能の低下が起こります。

Q15 保育所や学校の生活では どんなことに注意したらいいですか？



保育所や学校で発作が起こりやすいのは、掃除の時間や体育などの運動中、修学旅行や宿泊行事のときです。

発作の予防対策や緊急時の対応法などについて関係者と事前に相談しておきましょう。

医師が記入する「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」や「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」が役立ちます。

掃除の時間

掃除の時間にはマスクをして、ホコリを吸い込まない工夫をしましょう。またチョークの粉を吸い込んで発作を起こすこともあるため、座席選びや掃除の係などは配慮が必要です。

■ 第5章 悪化因子への対策 P.29～32

体育や運動の時間

体育を休まなくて良いようにぜん息をコントロールすることがまず大切です。そのうえで、運動時に発作が起きないように予防するには準備運動をしっかり行うことや冬場はマスクをすることが良いでしょう。また運動する少し前に気管支拡張薬を吸入することも有効です。

■ 第6章 運動誘発ぜん息について正しく知ろう P.33～34

修学旅行や宿泊行事のとき

環境の変化では思わぬ発作を起こすこともあります。参加にあたり、保育所や学校、保護者、医師が相談しながら準備を進めることが大切です。気管支拡張薬は必ず処方してもらい、発作時の対応を記載したメモがあると役立ちます。また、寝具の上ではしゃいだり枕投げをしたり、キャンプファイヤーや花火の煙なども発作の誘因になることがあるので注意しましょう。



家庭での子どもの様子を 伝えましょう

家庭で発作が起きていたり、子どもの様子が普段と違うときは、先生にそのことをきちんと伝えましょう。特に自分で症状を訴えにくい未就学児は家庭での子どもの様子（活気、食欲、睡眠、咳やゼーゼー、呼吸の様子、服薬の有無）について伝えることが大切です。年長児では、苦しいときには我慢しないで先生に伝えるように子ども自身に話しておきましょう。

