

喘息ニュース 5月号

発行 西淀病院・のぞと診療所
喘息グループ

新緑の季節となりました。
日光浴をしているとポカポカいい気持ちで
ついウトウトしてしまいますね（笑）



☆日常生活での注意点は？

家のホコリ、ペット、風邪、大気汚染、心配事、疲労、運動など
お心当たりはありませんか？

一度発作を起こすと、しばらくの間発作が起こりやすくなります。
どのような時に発作がよく起こるのか知っておき、普段から気をつけて
発作を起こさないための自己管理を行ってください。

①掃除をして、部屋のホコリやダニを少なくする

ホコリやダニはじゅうたん・布団によく発生します。
じゅうたん・・・できるだけ使わないようにしましょう。
布団・・・よく干した後に掃除機をかけましょう。



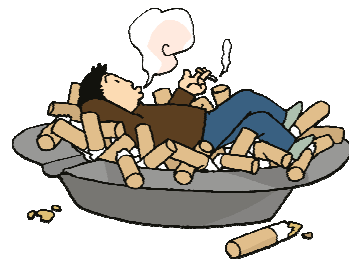
②イヌ、ネコ、小鳥などのペットは 室内で飼わないようにしましょう



動物のフケ、毛などが喘息の原因になります。

③タバコや料理などの煙は避けましょう

喘息の人の気管支はわずかな煙や冷気で反応しやすく
すぐ発作を起こしてしまいます。患者様自身が
禁煙するだけでなく、家族の方も部屋の中では
協力して下さい。



④風邪をひいたかなと思ったら早めに受診しましょう

風邪を避けるのは難しいので、風邪をひいて喘息が悪くなる兆候が
あったら、早めに受診して早期に治療しましょう。
アスピリン喘息^{*}の患者様は医師の指示に従って痛み止めや
風邪薬を飲みましょう。



※アスピリン喘息って何？

→痛み止め（アスピリンなど）によって
誘発される喘息のこと。大発作になりやすく、
命に関わることも・・・。

また経口剤だけでなく、注射・坐薬・湿布薬・塗り薬などでも
発作は起こるので注意！

⑤悩み事や心配事は相談して軽くなるように心がけましょう

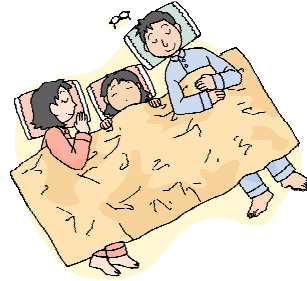
親子関係、友人関係、恋愛、進学、就職、職場での人間関係など心配の種はたくさんあります。1人でくよくよ悩んでいると発作が起こりやすくなります。親や友人、医師に悩みや心配事を打ち明けて相談しましょう。

また、疲れ気味の時は夜更かしをしないで、睡眠を十分にとりましょう。



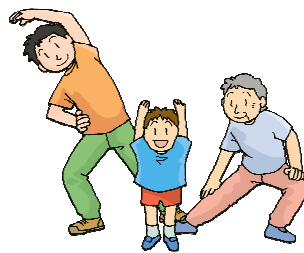
⑥睡眠を十分にとって、疲れがたまらないようにしましょう

生活が不規則になって睡眠不足になると、発作が起こりやすくなります。普段から規則正しい生活を心がけて、疲れ気味の時は夜更かしをしないで睡眠を十分にとりましょう。



⑦運動は自分のペースでゆっくりやりましょう

運動で起こりやすい人が、運動を敬遠するのは逆にマイナスになります。そのような人は軽い運動から始めて、発作が起こりかけた時は早めに止めて呼吸を整えて下さい。もとに戻ったら運動を再開して下さい。これを続けていけば、普通に運動ができるようになります。喘息を誘発しにくい水泳などは、お勧めできるスポーツです。



☆もし、気をつけていても喘息の症状が
よくなかなかたり、急に発作がおきてしまったら…

**自分勝手に判断せず、速やかに受診して
医師に相談しましょう！**