

だんだん寒さも本格的になってきました。

風邪をひかないよう寒さ対策はばっちりしてからお出かけして下さいね！



みなさんは発作の時、どうしているのでしょうか？

今回は発作の前ぶれ・対応・予防について取り上げたいと思います。

☆発作のときはどうしたらいいですか？

○発作の前ぶれを知っておきましょう！

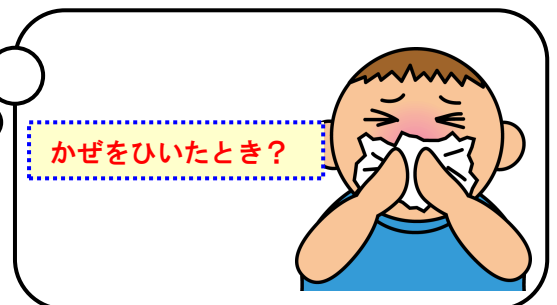
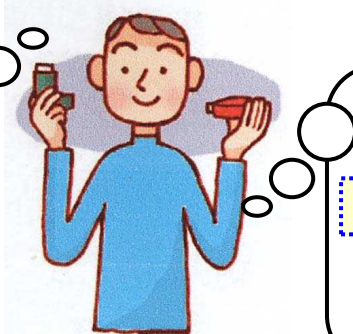
喘息の発作は、炎症によって敏感になった気道（空気の通り道）が刺激によってちぢむことでおこります。発作のときには空気の通り道が狭くなって十分に息ができず、強い呼吸困難がおきます。発作の前ぶれとしておきるせきやたん、胸が圧迫される感じ、のどがヒューヒュー鳴るといった症状に注意しましょう。

《発作の前ぶれ》

- ・せきやたんがでる
- ・胸が圧迫される感じがする
- ・のどがヒューヒュー鳴る



かぜをひいたときやほこりを吸ったとき、ペットに触れたときなど、自分の発作がおこりやすいパターンを知っておくことが大切です。ピークフローをつけておられる方は、ピークフローが下がるのが発作の前ぶれです。



○発作のときの対応を覚えておきましょう！

息苦しさを感したら早めに発作どめの吸入薬（ $\beta 2$ 刺激薬）を使いましょう。

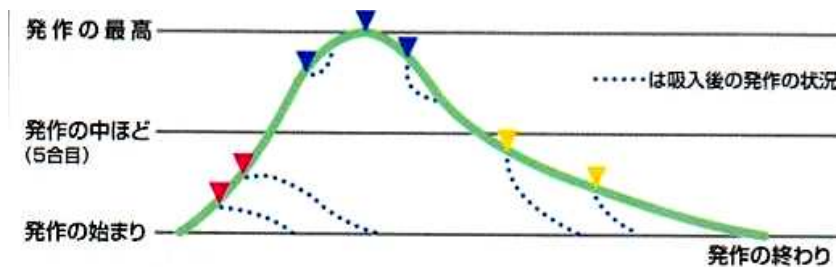
発作があまりひどくならないうちに吸入するのがポイントです。20分おきに

2~3回吸入してききめがなければ早めに病院を受診しましょう。発作どめの吸入薬は効果が早く感じられますが、これに頼りすぎないようにしましょう。あくまで、炎症をおさえる吸入薬（吸入ステロイド薬）を毎日使うのが喘息治療の基本です。



発作どめの吸入薬の使い方

発作どめの吸入薬の
使用時期



ピークフローをつけておられる方は、ピークフローの値によってどのように対応するかを主治医と相談しておきましょう。

○発作が起きないように予防しましょう

何といても、発作が起きないように予防することが喘息治療の基本です。

自分の発作がおきやすいパターンを知って、家の掃除など身の回りの環境に気を配り、不規則な生活を避けて睡眠を十分にとりましょう。

生活面での注意と吸入ステロイド薬の両方が発作の予防のために大切です。

運動で発作がおこる方は、運動の前に発作どめの吸入薬を使うのが効果的です。

発作が起きないように予防することが喘息治療の基本!

自分のことを良く知り、

正しい知識を持つことが予防には不可欠です!

