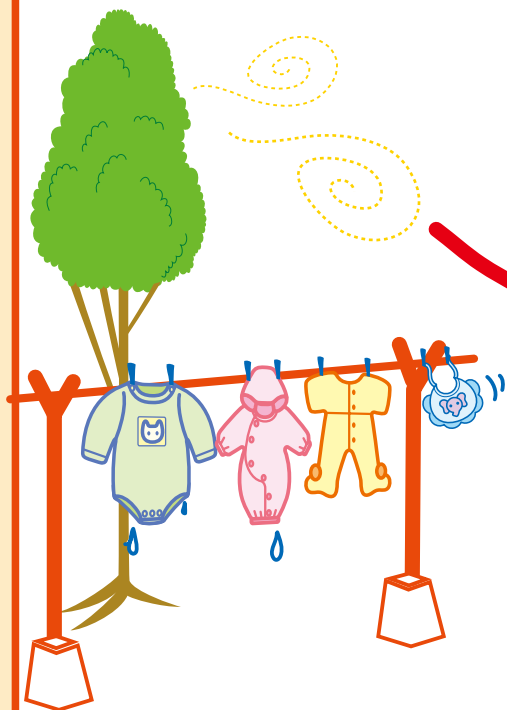


3 喘息(ぜんそく)の発作が出た時



●呼吸困難の徴候を見落とさないようにする。
→「せき・息が苦しい時」7ページをご覧ください



通常診察時間内に受診しましょう

- 深呼吸や飲み薬の内服、あるいは吸入で症状がよくなってきた(吸入はすぐに効果が出ますが、飲み薬は飲んでから1時間程度たないと効果があまりありません。)
- ゼーゼーやヒューヒューしていても横になって眠ることができる(睡眠中に息が苦しくなって目が覚めてしまったりしない)



早くに救急外来を受診した方がいい時

- 自宅での飲水、深呼吸、服薬、吸入でもゼーゼーやヒューヒューがよくなるしない時
- 呼吸困難の徴候(7ページ参照)がある時
- 顔や唇の色が青い時(チアノーゼ=空気があまり吸えなくなっていることを示しています。)
→至急、受診が必要
- あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪いのに、ゼーゼー、ヒューヒューがほとんど、あるいは全く聞こえない(気管支の中がせまくなりすぎて呼吸がほとんどできなくなっている状態で、きわめて重症の発作であることを示しています。)
→至急、受診が必要



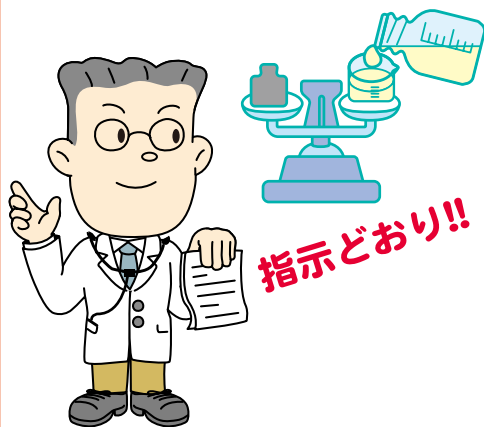
ADVICE

◆家庭で対処すること

- からだを起こしてコップ1~2杯の水を飲ませ、できるだけ腹式呼吸で大きく息を吸ったりはいたりすることを繰り返させ、途中で痰が出てきたら、飲み込まないようにしてはき出させて下さい。
- 発作時に使う薬(飲み薬や吸入薬)があらかじめ出されていれば、それを医師に指示されたとおりに使って下さい。

◆注意すること

喘息の薬は使いすぎると気持ちが悪くなったり、吐いたり、ドキドキしたりすることが多いので、医師の指示よりも量や回数を多く使わないようにしましょう。



ここが知りたいQ&A

Q. 喘息発作はなぜ起こるのですか?

A. 気管支の内側にダニ、ほこり、カビ、花粉、動物や鳥の毛や排泄物などに対してアレルギー反応が起こってはれてしまい、呼吸の通り道がせまくなるからです。さらに、せまくなった部分に痰がでかたりして喘息の発作となります。



Q. 呼吸をする時ゼーゼーやヒューヒューという音はなぜ出るのでしょうか?

A. すきま風や口笛のようにせまい所を息が通るためです。

Q. どんな時に喘息の発作が出やすくなりますか?

A. かぜや気管支炎・肺炎にかかった時、天候が悪くなる時、精神的なストレスがあるとき、ほこりの多い場所に行ったときなどです。