

喘息発作の 一般的な対処

喘息の発作は、夜間に急におこりがち。ひどくなつてから慌てなくてすむよう、普段から発作への対処を知っておきましょう。

また、発作を早めに見つけ、軽いうちに抑えることが治療のコツになります。
(とくに腹式呼吸は発作のない時に練習をしておきましょう。)

一口メモ

運動誘発喘息

喘息発作はいろいろなことがきっかけになっておきますが、子どもでは運動によっても起きることがよくあります。とくに冷たい空気の中を、いきなり思いつきり走るとおきやすいです。それに対して、ジョギングのようにゆっくりと走ったり、しっかりウォーミング・アップしてから走ると、発作はあまりおきません。また水泳は大丈夫という子が多いようです。

もし発作をおこしたら、それ以上無理をせず、その場で休むこと。そして腹式呼吸をきちんとしていると次第に落ち着いてきます。またしおっちゅう発作をおこす子は、運動の前に発作止めなどの薬を使っておくと予防できます。



喘息発作の一般的な対処

①落ち着く

とくに初めての発作の時は、本人も周りの人もビックリしますね。でも不安感が強いと発作は悪化しがちですので、まずは落ち着いて呼吸の状態を見てあげて下さい。

②気分を変える

気持ちをリラックスすることも大切。軽い発作では、外気浴や散歩をするだけで楽になることもあります（夜のドライブもいいですよ）。好きなビデオ（静かなもの）をみたり、音楽を聴いたりするのもいいでしょう。

③空気を変える

室内の汚れた空気を入れ替えて、新鮮な空気を吸いましょう。とくに冷房時や暖房時は室内の換気を忘れずに。もちろん、たばこは最悪！ お線香などの煙も問題になります。（外では自動車の排気ガス、花火やたき火の煙も避けましょう。）

④体を起こす

発作を起こしているときは、横になるよりも起きているほうが楽です。壁を背にしたり、オーバー・テーブルにタオルを丸めて抱えてみてください。小さな赤ちゃんはあんぶのまま眠ったほうが楽です。

⑤水分をとる

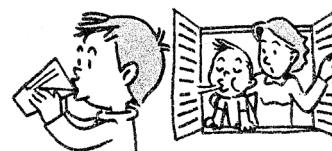
発作のときは痰が固くなり、気管支を塞ぎやすくなっています。できるだけ多めの水分（うすい物のほうがいい）をとるようにして下さい。吐き気があるときは少しづつ与えましょう。

⑥腹式呼吸をする

お腹で大きく呼吸をするだけで、喘息発作は軽くなります。普段から練習をしておいて、いざというときに備えて下さい。

⑦痰を出す

水分をとりながら、できるだけ痰を出して下さい。大人が胸や背中をトントンとたたくと、その振動で痰が出やすくなります（タッピング）。手のひらの中に卵を入れているような感じで優しく、下から上に向かってリズミカルにたたいてあげて下さい。



腹式呼吸の方法

1・2・3・4・5
・6とゆっくり数え
ながら息を吐く



肩は上下しないこと



1・2・3とゆっくり
数えながら息を吸う

山本 淳著「小児ぜんそくを治す本」（主婦と生活社）より