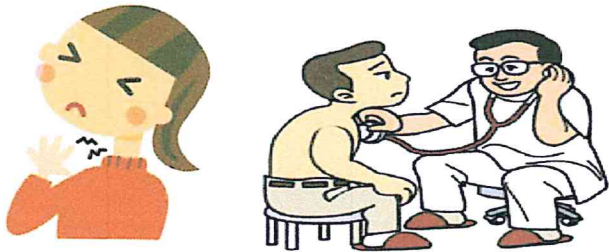


# ぜんそく

NO、35



厚生労働省では推計ぜんそく患者数は**百万人**を超え、**年間4000人近いぜんそく死**があることから、発作直後に迅速に対応できる体制を、全国的に整備する方針を固めました。



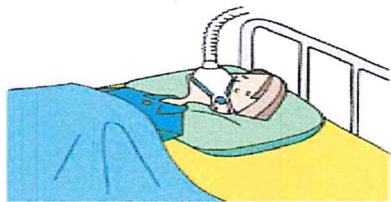
## ■ぜんそくとは？

のどや肺の空気の通り道を気道(気管支)といいます。ぜんそくはこの**気道が突然狭まって、呼吸困難**に陥る病気です。

**咳**や「ヒューヒュー」「ゼエゼエ」といったぜん鳴などの呼吸発作、呼吸困難を繰り返します。

ぜんそくは、季節の変わり目に多いといわれます。

(夏から秋に変わる時期にご注意ください)



## ■主な誘因・原因

### 1. 風邪、ウイルス

**風邪やインフルエンザ**が引き金になって、突然ぜんそくを起こします。



### 2. アレルゲン

部屋のほこりや**ダニ**、**ペット**、花粉、動植物アレルギーなどが原因となります。



### 3. 心身的なもの

疲労や精神的**ストレス**、睡眠不足。



### 4. タバコの煙、排気ガス

タバコの煙や排気ガスは**気管支の神経**を刺激しやすく、発作の誘因になります。



# ストレス



## ■ぜんそくの予防法

### 5. 日頃から体を鍛える。

風邪を引かないよう乾布摩擦をしたり、肺機能を高めるため、水泳などの**運動**をしましょう。

### 6. アレルゲンの除去

**ダニ**などのつきやすいカーペットや布団は**掃除機**をかけると良くとれます。(日干しや布団たたきではダニは完全に取れません)カーテンはこまめに洗濯しましょう。

### 7. 刺激物を避ける。

アレルギー体質の人は原因を避けましょう。(アレルギー検査を受けて確認を！)

### 8. 疲れやストレス、睡眠不足を蓄積しないようにしましょう。

疲れやストレスを貯めると、突然喘息発作が起こりやすいといえます。

**吸入薬**などの**ぜんそく管理**をしっかりしましょう。

(ぜんそく発作の死亡は在宅中か病院へ向かう途中がほとんどです。)

