

平成 28 年度 すこやかメールマガジン 第 515 号【季節の変わり目御用心】

10 月 20 日配信

みなさんこんにちは (^_^) /

今年は暑さがいつまで続くのだろうかと国体観戦中に感じたのもつかの間、最近は朝晩めっきり寒くなり、秋の訪れというよりも冬がすぐにやってきてしまうのではないかと心配になります。ニュースでは「紅葉を見にきたけれども雪見になってしまった」という話題も取り上げられていました。読者の皆様方、体調管理にお気をつけください。

さて、季節の変わり目のこの時期、お子さんが咳き込んだり、息苦しくしていたりすることはないでしょうか。そんな症状がでたら要注意です。この時期、様々な原因で喘息が悪化する場合があります。厚生労働科学研究が発行している「セルフケアナビ ぜんそく 乳児・幼児 お家でできること」によると、

- ・痰が絡んだ咳をよくする
- ・急に咳き込む、機嫌が悪くなる、苦しそう
- ・息をする回数が増えてくる
- ・ヒューヒュー、ゼーゼーと音がする

場合は発作かもしれないと記されています。

発作は、少し機嫌が悪く見える程度の「小発作」、医療機関の受信を準備したほうがよい「中発作」、すぐに医療機関を受診した方がよい「大発作」に分けられ、

- ・咳が出る（特に夜から朝方や運動したときに多い）
- ・胸でヒューヒュー、ゼーゼー音がする
- ・少し機嫌が悪い

などのいずれかの症状がある場合は「小発作」の可能性ががあります。注意して観察しないと見逃してしまいがちです。

喘息を治すには発作が起きないように予防することが大事で、「長期管理薬を続けること」、「環境の整備を続けること」のようです。環境整備では以下の点に注意してください。

- ・ダニ・ホコリは喘息の悪化に強く関わっていることが多く、発作の起こりにくい“ダニやホコリの少ない環境”を作ると良い。
- ・タバコは喘息を悪くするので、喫煙は屋外です。また、花火やお線香などの煙を吸って発作を起こす場合もある。

この冊子には、保育園や幼稚園での生活について園の先生に伝えておくためのシートもついており、発作が起きてしまったときの対応の方法などを記入するようになっています。お子さんの喘息に対する情報を提供することで、早期発見・早期対応につながるのではないかと思います。この冊子は厚生労働省の HP「一般向け情報」にありますのでダウンロード

ドして活用下さい。

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/ryumachi/)

同じところに(小児用)、(成人用)もありますので、併せて御覧になってみてください。【M】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索