

## ニュースレター

2019年 秋号

朝晩はかなり涼しくなってきました。こどもたちの服装も半袖から長袖へ変わり、秋の訪れを感じる季節となりました。秋は運動会や遠足など楽しい行事が多い季節でもあります。体調を整えて爽やかな毎日が過ごせますように。今回は秋に多い呼吸器の病気、「気管支炎と気管支喘息」のお話です。

### 気管支炎とは

感染によって気管支に炎症が起こるもので、ウイルスが原因であることがほとんどです。発熱、鼻水、咳などの風邪症状で始まって、痰がらみの咳や強い咳込みが続き、通常は2週間ほどで軽快していきます。



- ▶ **予防**: 風邪予防と同じく普段から手洗い、うがいの習慣を身につけ、バランスの良い食事や十分な睡眠により免疫力を高めましょう。

### 気管支喘息とは

慢性的な炎症によって空気の通り道である気管支が狭くなる病気です。空気が狭い道(気道)を通るとき「ヒューーヒュー、ゼーゼー」と音(喘鳴)がして息苦しく、痰が絡んで咳込んだり、咳と一緒に吐いたりします。この慢性的な炎症にはアレルギーが関係していると言われており、繰り返す炎症によって気道が過敏になり元の状態に戻りにくくなっていると考えられています。



- ▶ **発作の予防**: 喘息は発作を最小限に抑えて日常生活を送ることが治療の目標ともいわれています。
- ① **家庭内の環境整備** 花粉、ダニ、ハウスダスト、煙草の煙など、アレルギーの原因となるようなものをできるだけ取り除くか避けましょう。
  - ② **適切な薬物療法** (\*薬は自己判断で中止しないようにしましょう。)  
「気道の炎症を抑える薬」と「発作が起こったときに抑える薬」をかかりつけ医の指示通りに内服、吸入して、気道の炎症をできるだけ小さく抑えておくことが大切です。
  - ③ **風邪予防(感染予防)** 感染をきっかけに発作が出る場合があります。



### 喘息性気管支炎って？ 喘息なの？気管支炎なの？

「喘息性気管支炎」はいわゆる「喘息」と名前は似ていますが「喘息」ではなく、「気管支炎」です。3歳までの乳幼児によくみられ、症状は咳、鼻水、熱といった風邪症状で、小さな赤ちゃんでは鼻汁や痰のためにミルクが飲みづらくなったり咳込んで吐いたりします。また「ゼーゼー、ゼロゼロ」と喘息と似たような音(喘鳴)が聞かれるので「喘息性気管支炎」と呼ばれています。



「喘息」「気管支炎」いずれの場合でも次の症状が1つでもあれば、医療機関を受診しましょう。

- |                                       |  |                                      |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 横になれない(眠れない) | <input type="checkbox"/> ゼーゼー、ヒューヒューいう   | <input type="checkbox"/> 唇が紫色(チアノーゼ) |
| <input type="checkbox"/> 息苦しそう、呼吸が速い  | <input type="checkbox"/> 咳込みがひどく水分が摂りづらい |                                      |



## 抗菌薬（抗生剤）のおはなし



感染症はウイルスや細菌が原因で起こる病気です。「風邪をひいたらお医者さんに行って、抗菌薬をもらおう・・・」そんな風に思っていますか？抗菌薬は細菌が原因の感染症には有効ですが、ウイルスが原因の風邪やインフルエンザには効きません。そして今「薬剤耐性」が世界で問題となっています。

### 「薬剤耐性」とは？

あまりに抗菌薬をたくさん使ってきたせいで、病原体である細菌が変化して抗菌薬が効かない、あるいは効きにくくなることです。そのような細菌を「耐性菌」といい、最近増えているのです。



### 「耐性菌」を増やさないために私たちが気を付けること



- 抗菌薬は医師の指示通り最後まで飲み切りましょう。（自己判断で飲んだり、止めたりしない）
- 人にあげたり、もらったりしない。
- 抗菌薬をとっておいたり、別の機会に飲んではいけません。
- わからないことは医師や薬剤師に相談しましょう。

### 電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

**072-770-9981**



### ☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土 曜 日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

### 診療のご案内

診療科目	小児科（15歳以下、中学生まで） ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平 日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土 曜 日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地  
<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/>

TEL : 072-770-9988

FAX : 072-770-9905