

気管支ぜんそくと環境整備



小児科
小井 石 倫 弘
せい せき とも ひろ

気管支ぜんそく（以下、ぜんそく）は乳児から成人まで幅広い年齢層で見られる病気です。ある報告では、ぜんそくの期間有症率は、小学1・2年生13.6%、中学2・3年生8.7%、成人では9.1%でした。つまり、約10%の方がぜんそくであるということです。

ぜんそくが悪化する引き金の二つに吸入アレルゲンがあり、中でもダニアレルゲンが最も重要な原因です。ぜんそく患者の中では成人では6割以上、小児では8割以上がダニに感作されている（敏感である）と言われています。ダニ対策は、ぜんそくの日常管理では大変重要な位置を占めます。

特に大切なのは寝具類の管理です。週1回以上の布団の天日干しと布団カバーの洗濯、布団表面の掃除機によ

る吸引が有効です。高価ですが防ダニカバーも効果的です。その他、じゅうたんやゴザは週1回以上掃除しましょう。可能であればフローリングが望ましいです。畳は週2・3回以上の掃除でかなりの効果があります。布製のソファやカーテンも掃除が必要です。使用する掃除機は通常のもので十分で、掃除機の吸引力より掃除回数が重要です。空気清浄機は、部屋全体のホコリを吸うものであれば効果があります。ダニ感作は生後3カ月から始まるので、アレルギーの家族歴がある方は生直後からの対策が必要ともいえます。このようにダニ対策は大変ですが、まずは寝具とじゅうたんを重点的に行いましょう。

ぜんそくの治療・管理においては、お薬の吸入、内服と同様に環境整備が重要です。ぜんそく発作を予防するためにも頑張りましょう。

ぜんそく発作を予防するためにも頑張りましょう!

