4

治療しないとどうなるの？

こどものぜんそくは２～３歳までに発症することが多く、ほとんどは小学校入学までに何らかのぜんそく症状が出ます。また、昔は「ぜんそくは大人になれば良くなる」といわれていましたが、重症な子どもの多くは成人までキャリーオーバー（持ち越し）します。最近の報告では、成人までに５０～６０％の子どもでは発作が見られなくなるともいわれています。

しかし、一旦症状がなくなっても、おとなになってまた再発する場合もあります。ぜんそくは、成人になると治りにくくなり、一生症状をもち続けることにもなりかねません。おとなのぜんそくは、仕事や日常生活にも支障をきたすことがあるので、こどものうちにきちんと治しておくことが大切です。

おとなになるまでぜんそくをキャリーオーバーさせないためには、吸入ステロイド薬のようなお薬で、ぜんそくの症状を起こさない治療を続けることが大切です。また、ぜんそくが完治しない場合でも、リモデリング（気道が傷ついた状態から元にもどらなくなること）を進行させないためには、ぜんそくの治療は年単位での長い取り組みが必要になってきます。こどもが小さいうちに、薬をきちんと使って治療をするなど、おかあさんがしっかりぜんそくの管理をしてあげましょう。

5

日常生活で気をつけることは？

ぜんそくだからといって、遠足やスポーツなど自分のしたいことをあきらめる必要はありません。みんなと同じように楽しく学校生活をおくれるように、発作をおこさないための３つの基本をしっかり守ることが大切です。

① 発作の原因となるモノを遠ざける

発作をおこす原因はひとによって異なります。どんなときに発作をおこしやすいかをよく知っておき、同じような状況を避けることが大切です。発作をおこしやすいモノは…

ハウスダスト（ダニ、ホコリ、カビ、動物の毛など）、空気の汚染（暖房器具や自動車の排ガス）、煙（タバコ、花火、避難訓練など）、運動、気候の変化、精神的なストレスなど

学校生活の中でもマットや跳び箱を用いた運動やチョークの粉が発作の原因になることがあります。また、かぜやインフルエンザにかかると、気道が炎症をおこして刺激を受けやすい状態になるので注意が必要です。

② 運動療法

発作のない時に、水泳などを行うと呼吸機能が高まります。また体力がついて、かぜやインフルエンザにかかりにくいからだ作りに役立ちます。ただし長時間持続する激しい運動は発作の誘因になることがあるので注意が必要です。

③ 日頃から気道の炎症をおさえる

気道が炎症を起こしていると、小さな刺激でも発作につながることがあります。医師の指示を守り、症状のない時でも炎症をおさえるお薬を適切に使用しましょう。自分の判断で勝手にやめてしまうと悪化することがあります。