

気管支喘息改善のための 環境整備方法

気管支喘息は薬物治療も重要ですが、環境整備も同じく重要です。

こちらに記載している対応法はあくまで一例ですので、ご家庭の状況により出来ること、出来ないこともあるかもしれません。

持続可能な方法を工夫して行ってください。

ダニ・ハウスダスト対策

※ダニはホコリや人間のフケなどを餌にして繁殖するため、それらをためない対策が重要です。

換気は十分に行う。

こまめに丁寧に掃除を行うこと。

掃除機をかける時間：タタミ一畳分を約8往復(1/3重ねがけ)
1往復あたり5秒で合計40秒が目安

床は良い順に①フローリング②タタミ③カーペット。

ダニ殺虫剤は効果が不明なのでやらなくてもよい。

エアコンフィルターは月に1-2回掃除。

観葉植物は置かない。置くとしてもベランダか庭に置く。

洗濯物の部屋干しはやめる。

加湿器は出来るだけ置かない。置く場合はカビ対策を万全に。

押し入れは定期的に空気の入替えを行う。スノコを敷くとよい。



ダニ・ハウスダスト対策 つづき

□カーテンは薄手のもので年に数回は洗濯する。

□ソファは革製もしくはビニール製のものがよい。

□クッションや座布団はなるべく置かない。

置く場合は掃除機をこまめにかけて、クッションカバーも定期的に洗濯する。

□傘のある照明の場合はこまめに掃除する。

□ぬいぐるみは出来るだけ置かない。

□寝具は可能であれば防ダニシートに変更する。

□枕は出来ればパイプ枕にする。

□布団は定期的に天日干しをして、取り込む前に軽くたたく。

また最低週に1回、定期的に掃除機をかける。片面につき90秒以上かけて。

布団乾燥機もおススメ。





ペット

ペットはハウスダストの原因となるほか、人によってはイヌやネコ、ハムスターなどに対してアレルギーを示すこともあります。

ペットは飼わない方がアレルギーに関しては良いのですが、大切な家族な一員であり、また情操教育においては良い影響も有する可能性も指摘されています。

飼う場合の注意点としては

- 一般的にはイヌよりもネコの方がアレルギーを起こしやすい。
- 毛が抜けない種類の方がよい。
- 出来れば室外で飼育する。室内で飼う場合でも寝室には入れない。
- ブラッシングをこまめにかけて、週に1回程度シャンプーを行う。



タバコ

タバコの煙の中には数多くの化学物質が含まれており、吸っている人はもちろん、受動喫煙でも気管支に炎症を起こしたり、様々な悪影響を及ぼします。

「タバコのおいがする」ということは、タバコの成分が鼻の中に入ってきている(そのまま気管支まで到達している)というになります。受動喫煙対策としては

- 喫煙者は禁煙することが望ましい。
経済的にも、喫煙者の健康面でも当然一番良い。
- いわゆる新型タバコ(非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ)も従来のタバコと同様に受動喫煙の害が大きい(どちらが大きいかは現時点では不明。受動喫煙で取り込まれる化学物質には新型タバコの方が多いものもある)。

禁煙が難しい場合は

- ①屋外で喫煙する(換気扇の前で吸うのはあまり効果がない)。
喫煙後、屋内に入る場合は上着を着替えるのがベスト。
- ②車など、子どもが立ち入る空間では喫煙しない。

ことを心がける





運動

- 気管支喘息があるからといって運動を制限する必要はない。
- 適切な運動は心身の発育のためにも欠かせない。また肥満は気管支喘息を悪化させることもあるため、運動や食生活などの生活習慣にも気をつける必要がある。
- 運動は継続して行う必要があるので、子どもが好きなものが一番良い。
- 気管支喘息のコントロールが不十分な状態では、運動することによって喘息発作が誘発されることがある(運動誘発喘息)。運動時によく咳き込んだり、ゼーゼーが出るようであれば担当医師に相談を。
- 運動誘発性喘息は水泳や歩行で起きにくく、ランニングで最も起こりやすい。
またウォーミングアップをしっかりと行うことは運動誘発性喘息の予防につながる。
- グラウンド競技など砂ぼこりが舞う環境や、屋内でホコリがよく舞う環境では喘息発作が起こりやすいため注意が必要。

