ナレーション

小学一年生のマルくんは張り切って
お掃除をしています。
でも、ホコリがたくさん舞い上がっています。

登場する人

喘息の病気がある　モトくん
モトくんの友だち　マルくん

ストーリー

喘息の症状や発作の原因になるもの
学校で注意することを
モトくんが友だちのマルくんに説明します。

小児喘息（ぜんそく）とは

小児の喘息はアレルギー性のものが多く、元気そうにみえても気道に慢性の炎症が起きています。それにより気道が過敏になっていて、アレルゲン（ダニなどのアレルギーの元になるもの）や気道感染（風邪など）、そして気候の変動などの刺激により、気道が狭くなり、喘鳴（呼吸するときにヒューヒューゼーゼーと音がする）やセキ、呼吸困難が繰り返される病気です。急に起きるこれらの症状を喘息発作と言います。
喘息の治療の基本は、気道の炎症を抑え喘息発作を起こさないようにすることです。
学校生活においても、発作を起こす原因のホコリや動物を避けることなど、発作を起こさないために気をつけることがあります。
運動も喘息発作の引き金になるときがあります。十分な準備運動をしてからはじめたり、薬を前もって吸入することで発作を予防することができます。それでも苦しくなったら休んで息を落ちつかせ水を飲んだりすることで自然と治まることが多いです。

表紙

監修（五十音順）
今井孝成
昭和大学医学部小児科学講師
海老澤元宏
国立病院機構相模原病院
臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長
斎藤博久
国立成育医療研究センター副所長
元同研究所免疫アレルギー研究部長
西間三馨
福岡女学院看護大学学長
国立病院機構福岡病院名誉院長

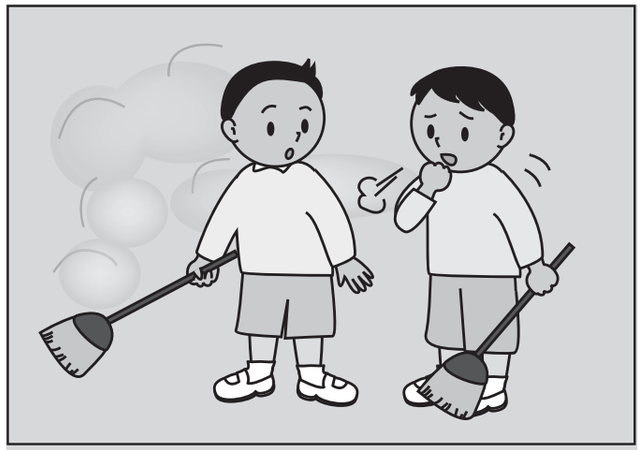
発行・販売
公益財団法人日本学校保健会
〒105-0001
東京都港区虎ノ門2丁目3番17号 虎ノ門2丁目タワー6階
TEL：（03）3501-2000
FAX：（03）3592-3898

制作：NPO法人アラジーポット
企画：栗山真理子
イラスト：米田富士子

特定非営利活動法人
アレルギー児を支える全国ネット
アラジーポット
URL: http://www.allergypot.net
Mail: info@allergypot.net
TEL：090-4728-5421
〒152-0035　東京都目黒区自由が丘2-17-24
無断転載禁止 Copyright(c)2003-4,AllergyPot,All rights reserved 004：2013.03

ぜんそくってなあに

①

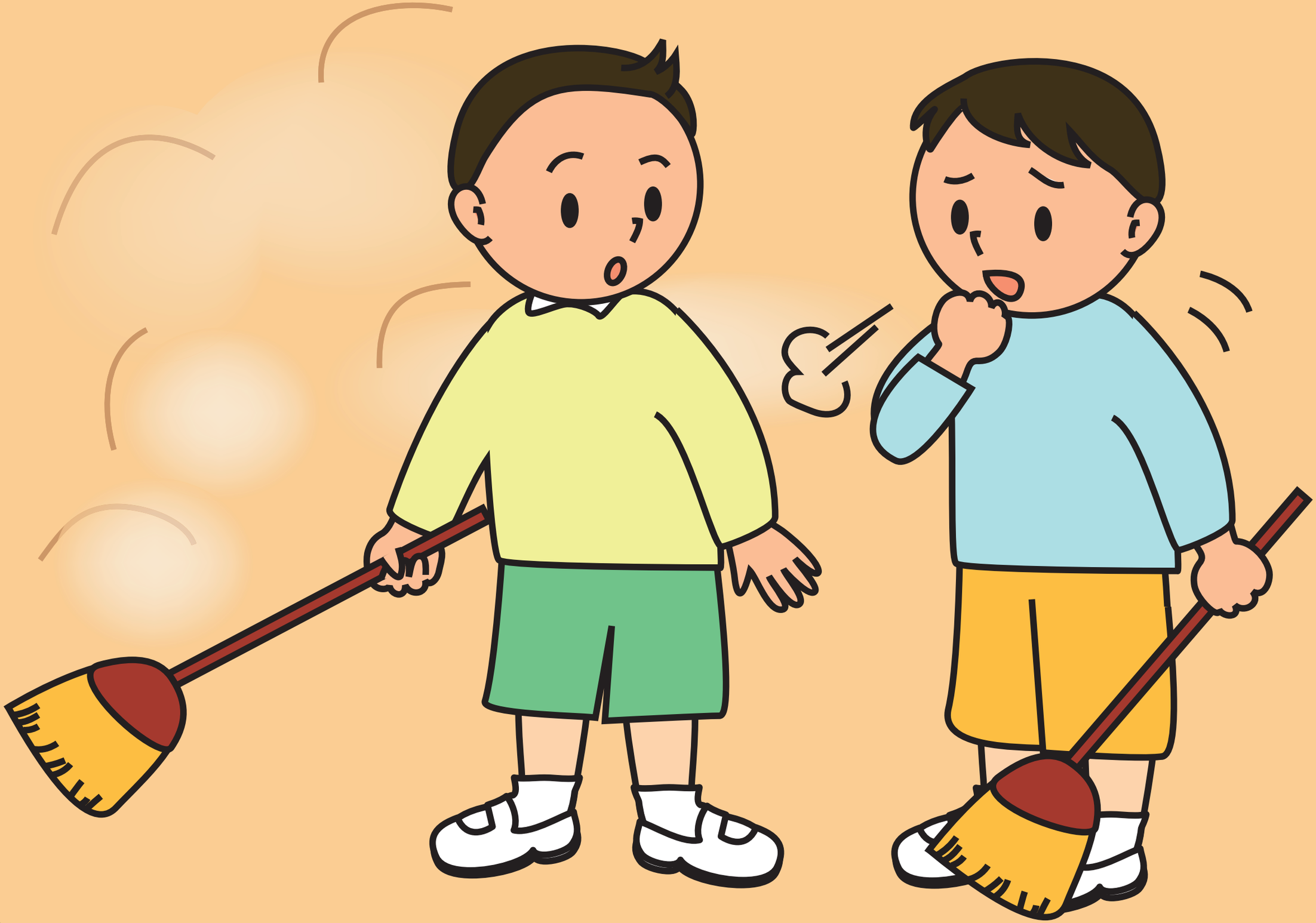


ナレーション　マルくんといっしょに掃除をしていた
モトくんのぐあいがよくないようです。

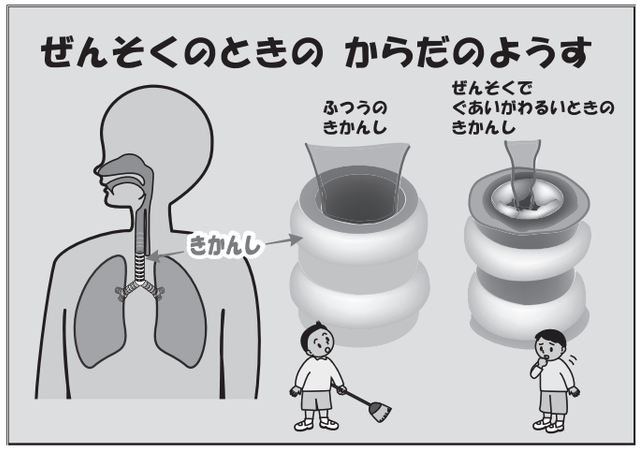
マルくん　「どうしたの？風邪をひいたの？」

モトくん　「ちがうんだよ、ぜんそくなんだ」

マルくん　「ぜんそく？どんな病気なの？」



②

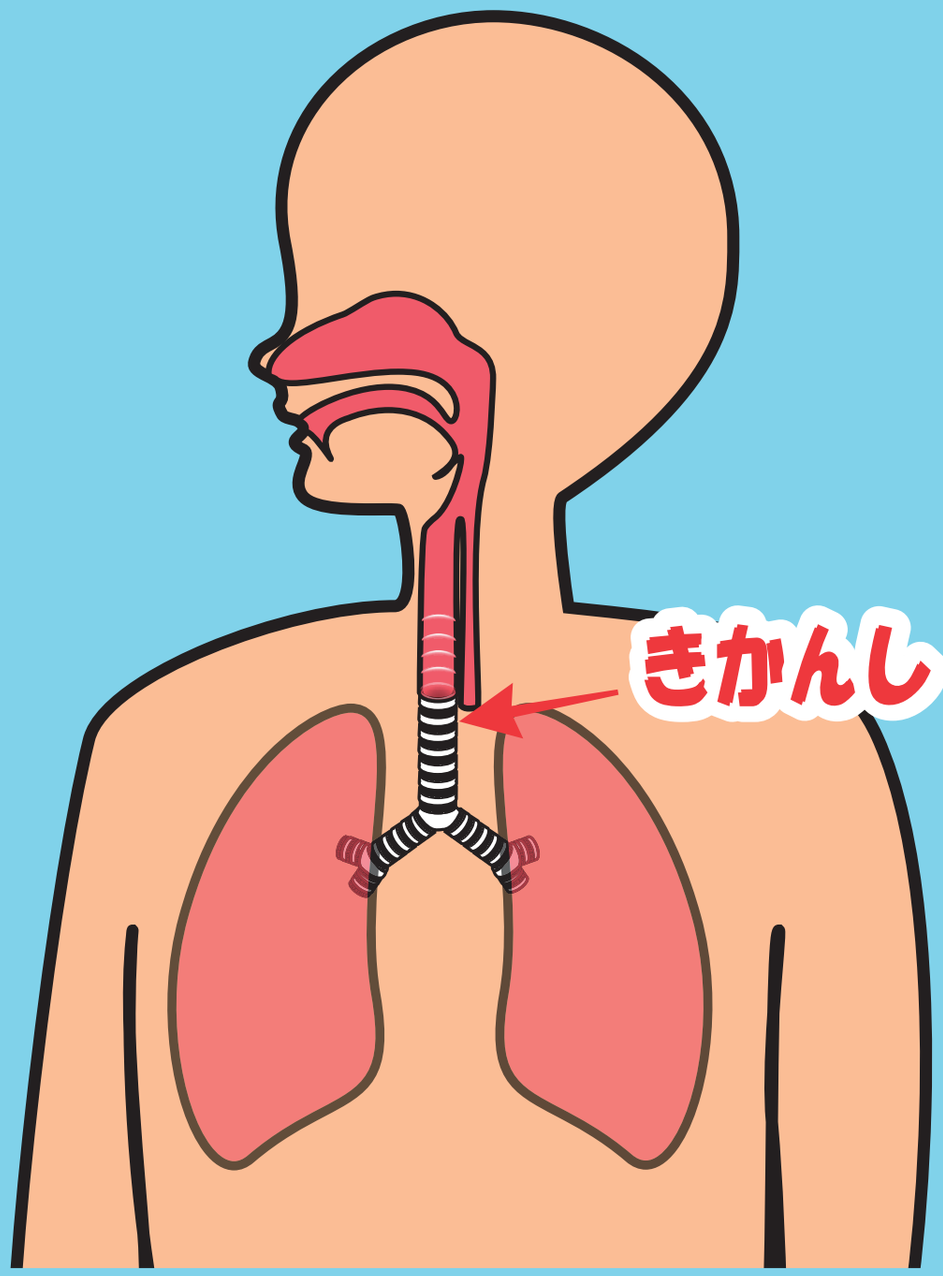


モトくん　「ぜんそくはね、ぐあいが悪くなると咳が出て息が出来なくて苦しくなってしまうんだよね。」

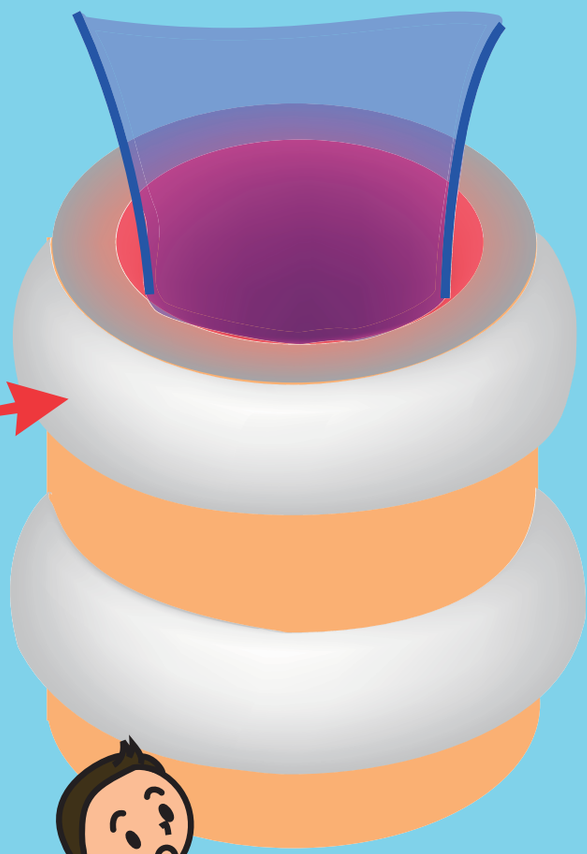
マルくん　「そうなんだ。息が出来なくなるのは苦しいよね。でも、どうしてぜんそくになるの？」

ナレーション　私たちは息をして外から空気を体に取り込んで生きています。空気が体に入ってくるとき通り道を「気管支」と言います。ぜんそくで、ぐあいが悪くなるとその通り道の気管支が狭くなり息をすることがとっても苦しくなるのです。普通の気管支とくらべて狭くなっているのがわかりますね。では、どうしてぜんそくになるのでしょうか。

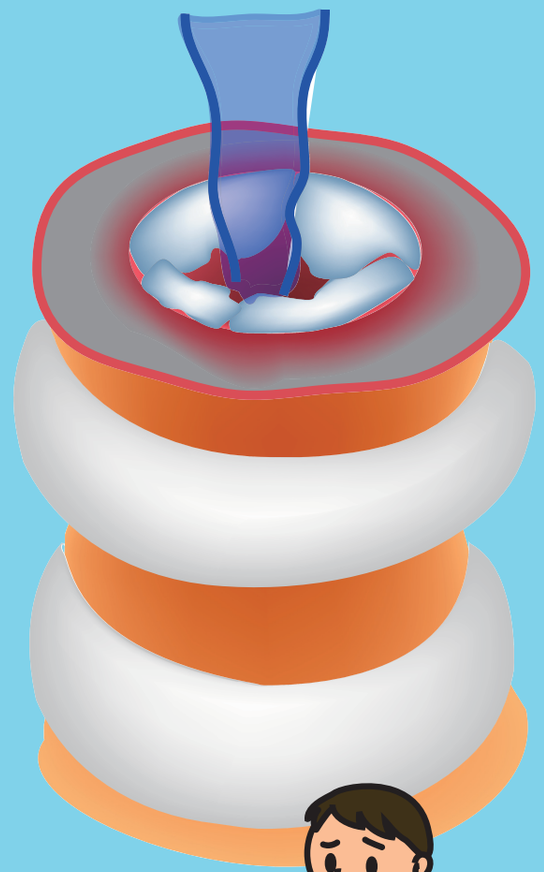
ぜんそくのときの からだのようす



ふつうの
きかんし



ぜんそくで
ぐあいがわるいときの
きかんし



モトくん　「アレルギーなんだって。どうしてなるのか難しいことは分からないけどぜんそくの元になる物があるんだよ」

マルくん　「それはなに？」

モトくん　「ホコリとか、ダニでしょそれにイヌやネコなどのあと、汚れた空気やタバ運動や台風とかもあるんだよ」

マルくん　「えーっ、そんなにあるの？」

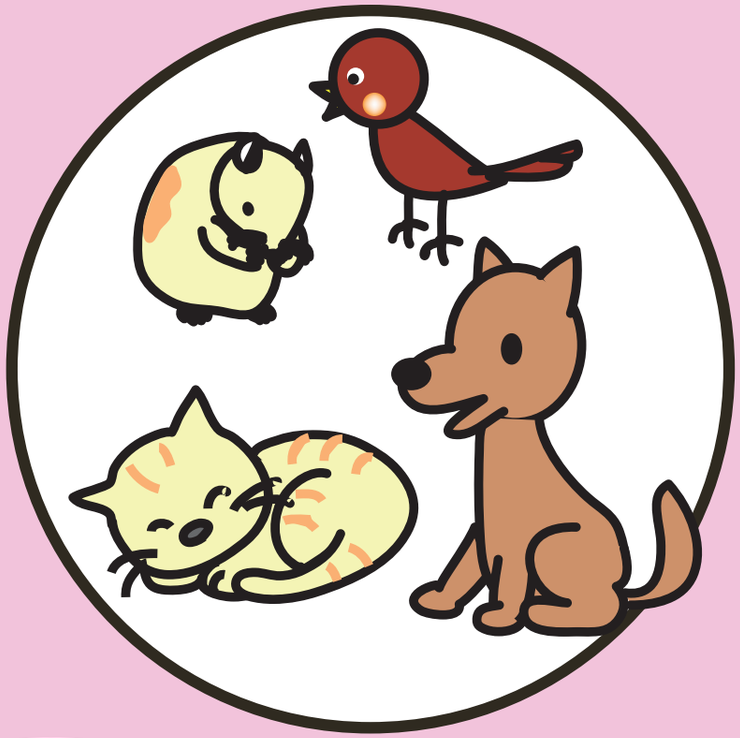
モトくん　「ぜんそくの元はひとによって違うんだけどぼくはホコリや動物がいけないんだ」

マルくん　「そうか、それでお掃除の苦しかったんだね」

③

※ぜんそくの元になるもの（アレルゲン）は、ダニ（ヤケヒョウヒダニやコナヒョウヒダニなどの非吸血性の室内のチリダニ）やホコリの他にも大気汚染や気候の変動（台風や低気圧など）などがあります。
花火大会や旅行などの行事の時には、花火やたき火、スプレー、カビ、布団のホコリなどにも注意する必要があります。

ぜんそくの ほっさのもとになるもの



④

モトくん　「そうなんだ、だから学校でみんなと
いっしょに出来ないことがあるんだよ」

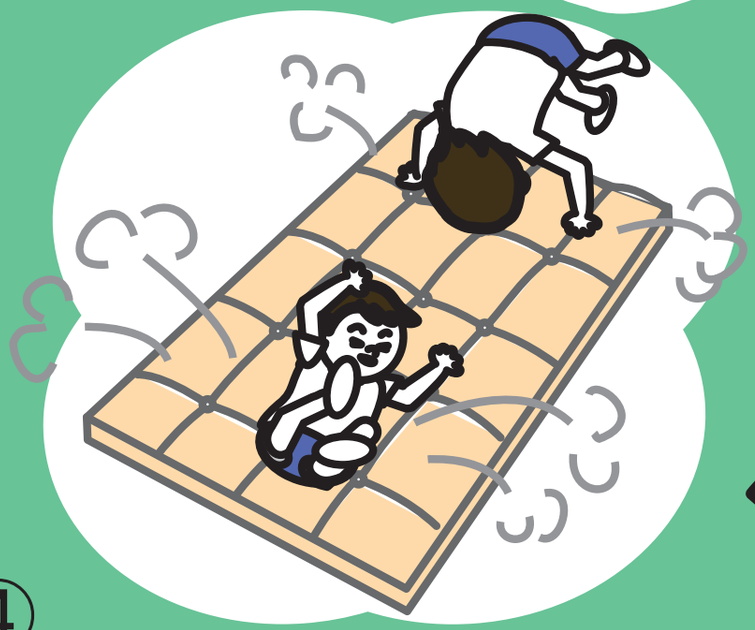
マルくん　「どんなこと？」

モトくん　「ホコリの出るはき掃除とか
動物の小屋の掃除や黒板ふき。
体育は、マット運動や走ったり
寒いときに、長いあいだがだめなんだ」

マルくん　「うーん
そういうときはどうすればいいのかな・・・」

ナレーション　どうすればいいのでしょう。
マルくんもモトくんも一生懸命考えています。

がっこうで ぜんそくがわるくならないために
できるだけ やらないほうがよいこと



⑤

モトくん　「かわりにできるものをすればいいんだけど・・・」

マルくん　「あ、そうか。わかった。かわりのでない
モトくん、掃除は、ホコリ？
ふき掃除がいいんじゃない？
それから、マット運動のときは
別の運動をするとか、記録係もいいと思うよ」

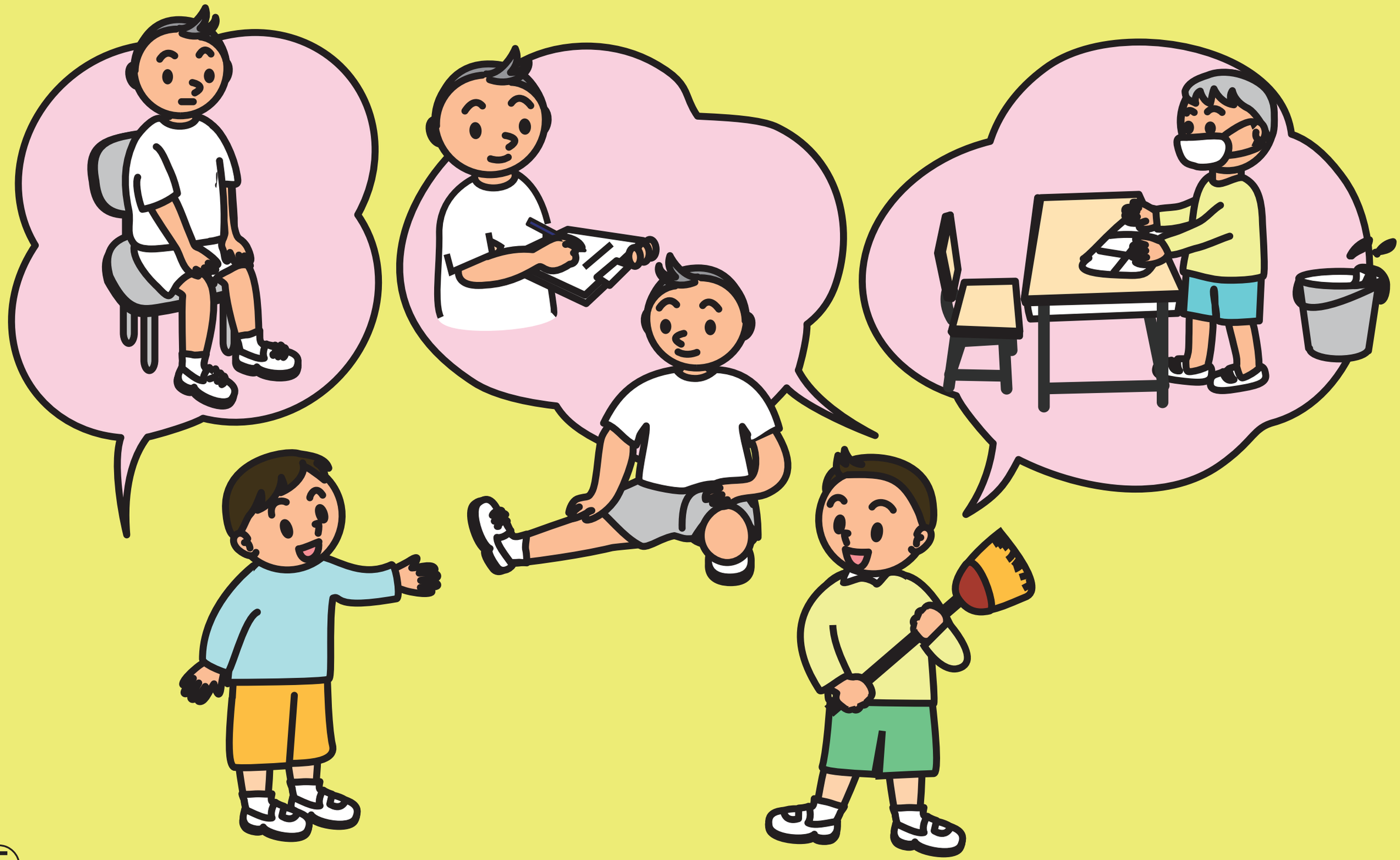
モトくん　「そうか、そうすればいいよね。
先生に相談してみるよ。
体育のときぜんそくで休んでることが
あるけど、みんなから怠けて見えたり
わがままだと思われそうで心配なんだ」

マルくん　「でもそうじゃないんだって
みんながわかれば大丈夫だよ！」

ナレーション　そうですね。マルくんの言うとおりですね。

※運動できないときには、休むだけでなく記録係や審判をするなど、できることをすることで
　参加意識を持つことができます。

かわりに できるもの



⑥

モトくん　「それに、ぐあいが悪くなったときに
学校でも薬を飲んだり吸入したりすることがあるんだ」

マルくん　「吸入ってどうするの？」

モトくん　「空気の通り道をひろげる薬をね、吸い込むんだよ」

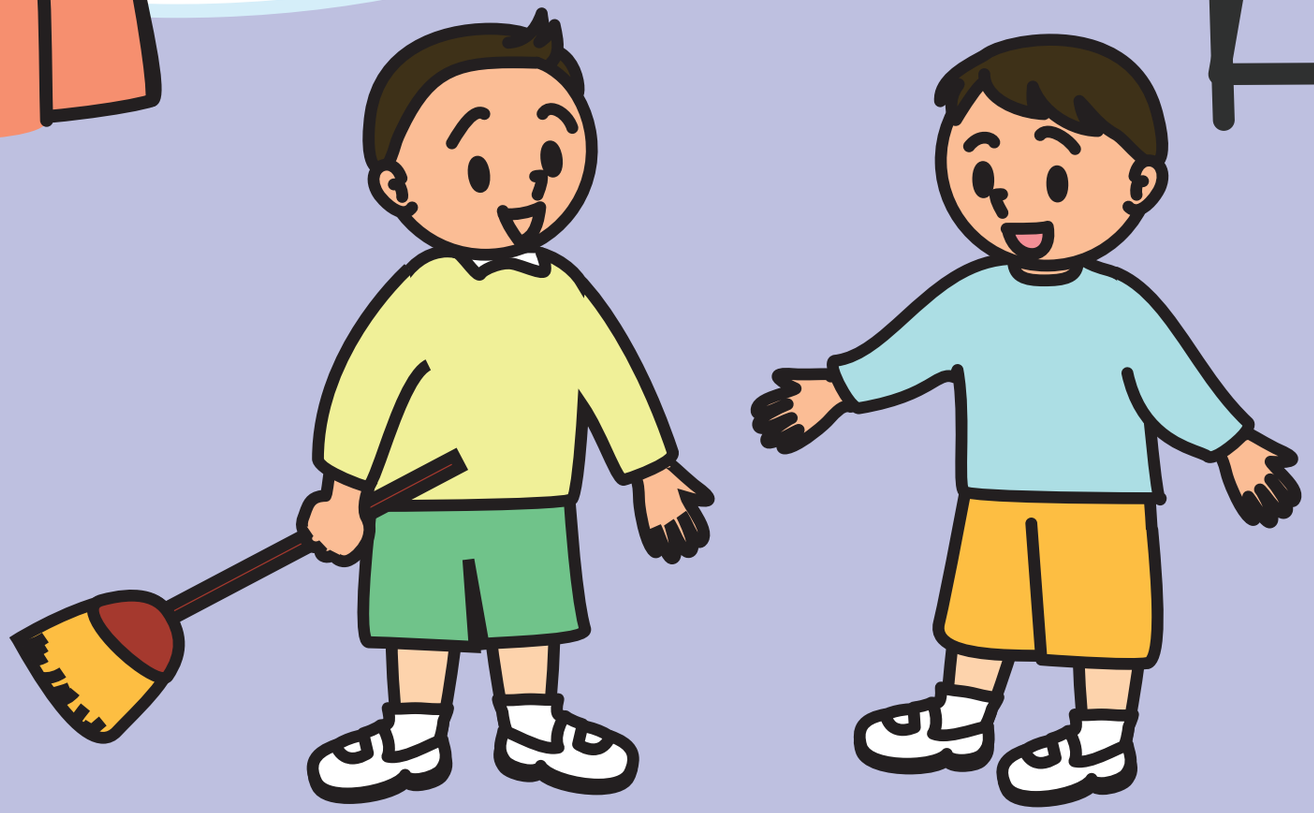
マルくん　「そうなんだ。
薬を吸入したら大丈夫なの？」

モトくん　「うん、大丈夫だよ。
でも本当は運動しても
ぐあいが悪くならない方がいいんだ。
だから家でもぜんそくを
よくする薬を
飲んだり吸入したりしてるんだよ」

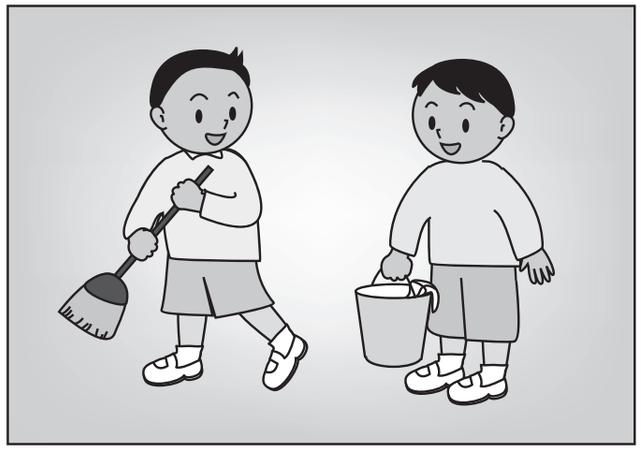
マルくん　「僕たちよりすることがたくさんあるんだね」

ナレーション　モトくんは、ぜんそくがよくなるために
がんばっているんですね。

がっこうで　すること



⑦



マルくん　「ぜんそくのこと、よくわかったよ。
ぜんそくのこと知らないと
モトくんのことわがままだとか
思っちゃったかもね。
みんなにも教えてあげなきゃね」

モトくん　「わかってもらえて
とってもうれしいな。
じゃあ、ぼくは
お掃除は、ふき掃除をするよ」

ナレーション　モトくん
お友だちにわかってもらえてよかったですね。

おわり