

# ニュースレター

第4号 2014年3月20日発行

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構は、昨年6月に宮城県南部の各教育委員会と全公立小中学校のご協力のもと、小学2・4・6年生と、中学2年生のお子さん12,742人を対象に、「宮城県小・中学生の健康アンケート調査」を実施いたしました。集計結果は随時公表しておりますが、このニュースレター第4号では、特に気管支喘息の症状について取り上げ、結果とともに生活にお役立ていただくための情報をお知らせします。

\*4,074人の方からご返送いただき(回収率32%)、うち有効回答が得られた4,068人分のアンケートを対象に集計・解析を行いました。

## 平成25年度の地域子ども長期健康調査のアンケート結果 (気管支喘息の症状に関して)

きかんしぜんそく

気管支喘息の質問については、有症率、重症度の国際間比較ができ、生活環境や治療による影響についてアレルギーに関する多くの疫学調査にも標準的に使用されているISACC(アイザック)という指標を使用しました。

### 1. 最近12か月間に、胸がゼーゼー、またはヒューヒューいったことがあった人の割合

小学 2年生	小学 4年生	小学 6年生	中学 2年生
13.1%	8.4%	8.7%	6.1%



〈参考〉平成20年の全国平均では13.8%(小学1年生)、9.5%(中学2年生)です。

出典:平成19~21年度厚生労働科学研究費補助金(免疫アレルギー疾患等予防・治療研究事業)分担研究報告書. 全国小児気管支喘息有症率調査に関する研究. 主任研究者・赤澤晃. 2010.



宮城県南部の小学校・中学校ともに気管支喘息の症状があるお子さんの割合は、全国平均よりも高くはありませんでした。

### 2. 最近12か月間に「喘鳴(息をするときにゼーゼーとかヒューヒューという音がすること)のために夜中に眠れないことが、1週間に一晩か、それ以上の頻度であった」または、「会話ができないほど重症な喘鳴があった」と回答した人

**47名 / 4,068名中**

うち、「治療または診断を受けていない」 **27名**



上記のような重い症状があると回答された方のなかで、電話相談による支援を希望された保護者の方には、看護師と保健師が電話をかけて、定期的な治療の必要性をお伝えしたり、受診のお勧めなどを行いました。

裏面に、気管支喘息に関するミニ情報を載せています。ぜひご覧ください。

# きかんしぜんそく 気管支喘息についてミニ情報

監修：東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 鈴木 洋一 教授  
(専門：小児アレルギー)

きかんしぜんそく  
気管支喘息の発作で夜中に眠れないことや会話ができないほどだったことがあるとご回答されたお子さんの他にも、運動中や運動後にゼーゼーしたことがあるなど、気管支喘息の症状があるお子さんの中には、気管支喘息の定期的な治療を受けていない方がいらっしゃることが、今回の調査でわかりました。

このニュースレターでは気管支喘息の治療の基本についてお伝えします。

治療の目標： スポーツも含め日常生活を普通に送ることができる(※)

(※)「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2012」で掲げられている6つの目標のうちの1つです。

## 治療の基本

### 環境整備

**症状を起こす引き金となるものをできるだけ避けましょう**

ダニ、カビ、ペットの毛やフケや花粉、食物が原因になることがあります。たばこやたき火の煙、暖房機からの排気ガス、香水、スプレー、食品添加物など刺激物質も喘息の発作を引き起こすことがあります。また、かぜ、運動、気圧や気温の急激な変化などでも症状を起こす引き金になります。

**個人・家庭・社会のできる範囲で、症状を引き起こす原因となるものを減らすようにしましょう。**

### 運動療法

**体力をつけて、発作が起こりにくい体をつくりましょう**

体操や散歩など体調に合わせた運動を行い、少しずつ活動の幅を広げていきましょう。

### 薬物療法

**薬を使った体調管理を心がけましょう**

症状が落ち着いてきたり、元気に動き回れるようになると、薬を飲んだり吸入するのを休んでしまいがちです。発作を起こさなくなっても、季節の変化や寒暖の差、気圧の変動などで、発作が起きやすい状態になります。かかりつけの医師に定期的に見てもらい、医師と一緒に相談しながら、**季節の変化などを見通した薬物療法による体調管理を行いましょう。**

## 災害時に備えて

一般的な災害準備品に加えて、吸入器、薬の予備、常備薬、防塵マスクなど、治療や生活上必要なものを準備しておきましょう。



症状がしばらく無くても、薬はしっかり続けてください。

ここに記載している内容は、日本小児アレルギー学会作成の「家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック2012年改訂版」(出版：協和企画)を引用・参考にしています。