

お子さんの喘息の管理に必要なことは、以下に挙げられます。

- ・ 予防
 - 環境整備（ダニ、ハウスダストなどの回避など）
 - 薬物療法（抗 LTRA 拮抗薬（オノン、シングレア、キプレスなど）、吸入ステロイド薬（フルタイド、パルミコート、シムビコート、アドエアなど）
- ・ 喘息発作の把握
 - 有無の把握
 - 程度の把握
- ・ 喘息の発作の程度に適切な対応

ピークフローメーターは喘息発作の有無および程度の把握に重要な役割をします。

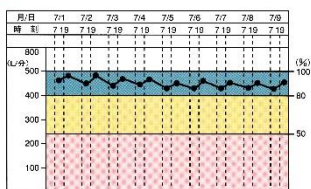
イラストのような筒状の簡易な計測器具ですが、喘息の症状の有無、程度の把握に絶大な威力を発揮します。

ピークフローメーターを使うことができる年齢の目安はおおむね6歳以上です。

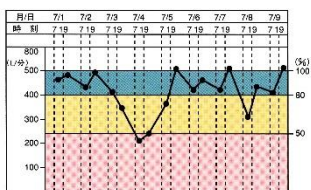


ピークフローメーター

○よい例



×悪い例



喘息発作の有無、程度の把握ができると大きなメリットがあります。

・ 症状がでたときの判断ができるようになります。

- 受診が必要か判断することができるようになります。
 - ◇ それも翌朝まで待ってからの受診でもよいのか、今すぐ受診すべきなのかが判断できるようになります。
- 登校、体育、その他習い事などのスポーツなどをさせてもいいのか判断できるようになります。
- 気管支拡張薬（メプチンなど）を自宅で吸入するべきか否か判断できるようになります。

・ 喘息発作の予防ができるようになります。

- 小学生以上になると体格が大きくなる分乳幼児にくらべ気管支も太くなります。その分多少の気管支の変化では自覚症状がでないことがあります。この自覚症状に乏しい喘息発作を把握することが喘息のコントロールに不可欠です。

・ 購入

- 当院ではクレメントクラーク社のピークフローメーターを推奨しています。
- おおむね思春期前のお子さんだと小児用、思春期以降だと成人用です。購入の際は間違えないようにしましょう。
- インターネットで購入できます。医療機器を扱っているメーカーさん（モリトーさんなど）に電話しても購入することができます。

・ ピークフロー日誌の概略

- 原則として1日2～3回測定してピークフロー日誌に記録していきます。
- 数値で現在の喘息の状態が把握できるようになります。
- 数週間記録していくと、ベストな状態の数値が分かるようになります。
- ベストの数値の80%以下の場合、自覚症状がなくても喘息発作をおこしています。激しい運動を避けましょう。おこなう場合事前にメプチンを吸入した上で、保護者の監督下に運動しましょう。また、ベストの80%以下で症状がある場合、メプチンを吸入するとよいでしょう。
- ベストの50%以下の数値の場合、喘息発作の程度が強いです。自宅にメプチン等がある場合、吸入してベストの50%以上になるようならクリニックの診療時間まで待つことができます。
- メプチン吸入後にベストの50%以上の数値にあがらない場合や、数値がでない状態（ピークフローメーターを吹けない状態）だとすぐに受診すべき可能性が高いです。

平成 27 年 10 月 29 日 さかたこどもクリニック院長