

Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

喘息

喘息は肺につながる気道が狭くなって粘液が作られる病気です。これにより息をするのが苦しくなります。喘息発作を引き起こす原因としてアレルギー、風邪のウイルス、薬、塵、化学物質、運動やストレスなどが考えられます。

兆候

- 通常よりも呼吸が速くなる、または呼吸が困難になる
- 喘鳴がしたり、息をするとゼーゼーと聞こえる
- 夜または明け方に咳が激しくなる
- 胸が苦しくなる
- 心拍が速くなる
- 頭のうっ血感
- のどのかゆみ、いがらっぽさ、痛み
- 疲労感
- ピークフローメータで検査を行うと数値が低下する

以下の内容が該当すると症状が出やすくなることがあります。

- アレルギーを持っている
- 喘息がある家族がいる
- 空気の汚れに敏感である
- 煙を吸い込むような環境にいる
- ストレスを抱えている

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - ▶ Open airways
 - ▶ Decrease your body's response to allergens
 - ▶ Decrease the swelling of your airways
 - ▶ Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

対処法

ケアには以下のようなものがあります。

- 以下の目的のための薬を服用する。
 - ▶ 気道を広げる
 - ▶ アレルゲン反応を緩和する
 - ▶ 気道の腫れを和らげる
 - ▶ 気道の炎症を抑える
- 発作の原因を見つける。
- アレルギー検査を受ける。
- ピークフローメーターで検査し、発作を防ぐ。
- 1～2 時間おきに大きなコップ 1 杯の水分をとるようにする。これには粘液を薄く保つ効果があります。粘液が薄ければ排液しやすくなり、肺の膨張を防ぐことができます。水、果汁、茶、だし汁、透明なスープなどが最適です。
- 乳製品は粘液を濃くするため、喘鳴がするときには控える。

喘息発作の予防法

- 喘息の薬を常に携帯する。症状が落ち着いている場合でも薬は予定通りに飲んでください。
- 喫煙をやめる。
- ぜんそくの引き金となる食品や薬などは避ける。これらは、誘発因子と呼ばれます。
- 風邪またはインフルエンザの患者との接触を避ける。
- 風邪の初期症状が現れたら、休息をとって十分に水分を摂取する。
- 寒い日はスカーフなどで口を覆って呼吸をする。
- 肺を強くするための運動について医師に相談する。
- ストレスを減らす。

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- せきが出る、喘鳴がある、呼吸困難。
- 医師に指示された量の薬では足りないように感じる。
- 38°C (100.5°F) 以上の熱が出る。
- 白または透明ではない粘液、またほうまく咳で吐き出せないほど濃い粘液が生じる。
- 震え、錯乱、神経不安、胃のむかつき、味覚異常など、薬の副作用が現れた。
- 日常生活に支障がある。

以下の症状が出た場合は、直ちに **911** に電話をして緊急連絡をしてください。

- 深刻な喘鳴、呼吸困難、咳。
- 胸痛。
- 唇や爪が灰色や紫になる。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Asthma. Japanese.