

Health

Health & Longevity

●健康 Q&A

小児喘息の治療・管理

県立吉田病院
 副院長(小児科) 松野 正知



Q 最近の小児喘息の治療にはどんな薬が使われていますか？

A 喘息は、成人・小児を問わず、気道の炎症が基本的病態と考えられています。したがって気道炎症を抑える吸入ステロイド薬やロイコトリエン受容体拮抗薬による予防的治療が「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン」で推奨されています。予防的治療は継続して発作を起さないようにすることが何より重要です。また、吸入治療においては十分量を吸入する必要がありますが、上手に吸入するための指導やその子にあった吸入方法を

選ぶことも重要です。**Q** 薬以外の治療管理として何に留意すべきでしょうか？

A 喘息の治療管理には薬剤以外にも環境調整と運動が重要です。環境調整では発作の誘因となりやすい室内アレルゲンを減らすために寝具や部屋の掃除、犬・猫などのペットの飼育を避けること、湿度を低めに保つことなどが要点となります。喫煙(能動・受動とも)も病状の悪化に密接に関連するので避ける必要があります。また、運動は子どもの成長・発達に大きな利益をもたらしますので、制限す

るのではなく運動誘発喘息対策を講じて積極的に行う必要があります。運動の内容については、運動強度や好みを考慮し主治医と相談のうえ行ってください。**Q** 小児喘息はどれくらいで治るのですか。治るために何が大事でしょうか？

A 当科では、きちんと治療管理を行った患者さんの8割以上が治癒しています。治るためには、正しい診断のもと、発症後早期から予防的治療を開始し、発作が起らなくなってきたら3年程度治療を続けることが大事です。

●健康長寿

ほっとくらぶ(下粟生津)の取り組み紹介

長寿福祉課 地域支援相談係
 ☎0256-77-8157

市では、高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることができるよう、地域の支え合い体制づくりに向けて、新しい介護予防・日常生活支援総合事業に取り組んでいます。

住民主体の交流の場として運営している、「ほっとくらぶ」は、健康的で活動的な下粟生津地域を形成していくため、介護・認知症の予防に向け、高齢者やさまざまな世代の交流を促進し、コミュニティの発展を図ることを目的としています。

スクエアステップなど高齢者の体力づくりを目的とした健康体操やパソコン教室、囲碁や将棋の趣味の場所、お茶のみなど交流の場として楽しく開催しています。



ほっとくらぶ(下粟生津)

開催日:毎週火・金曜日(祝日、第5火曜日を除く)
 時間:午前9時~正午
 場所:下粟生津集落開発センター
 参加費:下粟生津の人100円、他地域の人200円

※興味のある人、初めて参加してみたい人は、長寿福祉課 地域支援相談係へお問い合わせください。

●編集後記

▼新年明けましておめでとうございます。昨年も市民の皆さんをたくさん取材させていただきました。感謝申し上げます。何かと暗い話題が多い世の中ですが、今年もたくさんのステキな笑顔をお届けできるよう頑張ります。本年も「広報つばめ」をよろしくお願ひ申し上げます。

▼新春号の表紙は、新成人の笑顔です。感染症の影響で延期となり、例年より出席者も少なかったものの、たくさんの笑顔がカメラに収めることができました。コロナ禍でも笑顔が忘れず、新しい年を過ごしていきたいものです。

▼毎年恒例の新春座談会。今回のゲストはまちあそび部の皆さんです。お話を聞いてみると、燕のまちでやりたいことが泉のようにいくつも出てくるのがさすがです。その頭の柔らかさを見習いたい。これから彼らの活動に注目です。

▼今年最初のシリーズとはプロキックボクサーの石月さん。終始穏やかな表情で周りへの感謝の言葉を口にする姿に、みんなが応援したくなる選手なんだと実感。さらなる飛躍の年となるよう皆さんも地元ファイターにご声援を!

Information from the library

図書館だより

●燕図書館 ☎ 0256-62-2726 ●吉田図書館 ☎ 0256-92-7650 ●分水図書館 ☎ 0256-91-3255

BOOK CHOICE

1月のテーマ 『スタート!』



★『人生は「2周目」からが面白い』(159/サ)

人生100年時代、50歳こそ飛躍のチャンス! 教養・心身の「軽さ」・地位・お金・モチ・旅…新しい発見と可能性が広がるヒントを伝える。

★『「老後の資産形成をゼツタイ始める!」と思える本』(591/ノ)

退職後の生活に一体いくら必要なのか。マネー初心者のためのお金の増やし方を、資産形成の第一人者がわかりやすく解説する。「老後難民女子度チェックシート」付き。

★『東京、はじまる』(913/カ)

江戸を壊し“東京”を建てねば、この国はほろびる一。江戸から東京へ、急速に近代化する街の形を決定づけた建築家・辰野金吾。今日につながる景色を創った男の野心と葛藤を描く。

★『はじめてのはじまり』(E/ナ)

太陽が顔を出して一日がはじまります。赤ちゃんが産声をあげて命がはじまります。今日もいろいろなところで、いろいろな“はじめて”がはじまります。

燕市立図書館の貸出カードをお持ちの人は、ホームページ(<http://www.lib-city-tsubame.niigata.jp/>)から予約できます。



■支給対象者・支給数

対象となる子ども	支給数	
令和2年4月1日以降に生まれ、燕市に住所を有する子ども	0歳	3年分 30セット
	0歳	3年分 30セット
令和2年4月1日以降に生まれ、燕市に転入し、住所を有する子ども	1歳	2年分 20セット
	1歳	1年分 10セット
	2歳	10セット

乳幼児のいる子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、燕市に住所を有する人で、満3歳未満のお子さんがいる世帯に対して、育児で使用する紙おむつなどを捨てるための可燃ごみ袋(10ℓ)を支給します。

おむつ用ごみ袋を支給します

弁護士による無料法律相談会

1月21日(木) 午後1時30分~4時 燕商工会議所
 ■相談時間 30分 ※要予約
 燕商工会議所 経営支援課
 ☎0256-63-4116

みんなの掲示板

健康広場レクダンス 会員募集!

寒い季節も、音楽に合わせて踊ってみませんか?
 毎週火曜日 午前10時~11時30分(第3火曜日を除く) ※1月12日(火)・26日(火)は見学・体験を行います(無料)。
 燕市老人集會センター 4500円(月1500円を3カ月分前納) 他講師:大塚貴美さん 申随時
 岡上野 ☎090-4073-2862