アレルギーに負けない健康な体 ✦

健康な韓国づくりキャンペーン

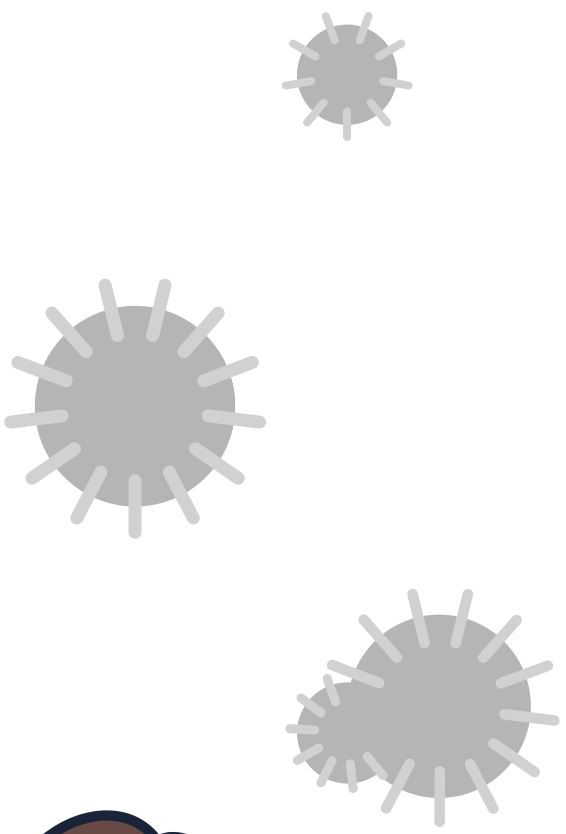
みんなで実践しましょう！知っておきたい喘息（ぜんそく）の予防・管理ポイント

KDCA
疾病管理庁

Q. 喘息とは?

気管支に生じるアレルギー性炎症疾患。
アレルゲンが気管支の粘膜に入り込み、
アレルギー性炎症を引き起こします。
例えば、

- ペットの毛やフケ
- ダニ(ハウスダストダニ)
- カビ、花粉、ほこり

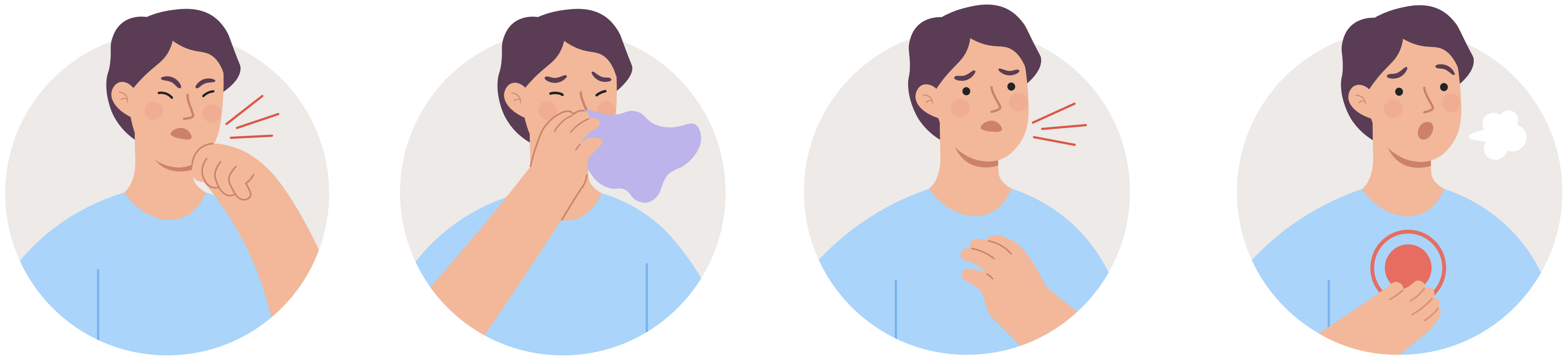


喘息症状の進行

1. 気管支に炎症が発生
2. 気管支粘膜の腫れ
3. 気管支の筋肉がけいれん・収縮
4. 肺機能の低下

Q. 喘息の症状は?

代表的な3つの症状



咳　たん　呼吸困難　呼気性喘鳴

喘息の一般的な症状

- 咳が頻繁に出る人、長期間咳が続いている人、頻繁に痰が出る人、息をする時に息苦しさを感じる人、息苦しくて夜中に目が覚める人

※他の病気と間違われ、治療のタイミングを逃してしまう方が多くいます!

特定の状況下で以前より症状が悪化することを、喘息発作・急性増悪といいます

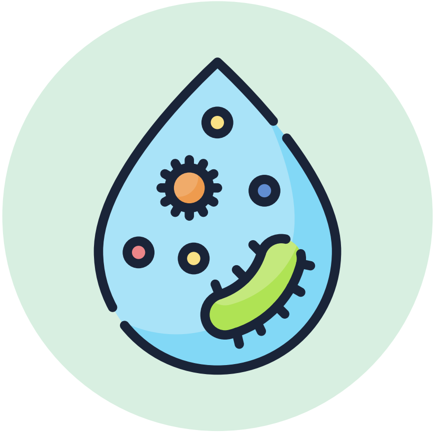
- アレルゲンにさらされた後、運動または特定の薬を服用した後、風邪をひいた後

Q. 喘息の原因は?

遺伝的要因と環境的要因があり、悪化要因に注意が必要です！

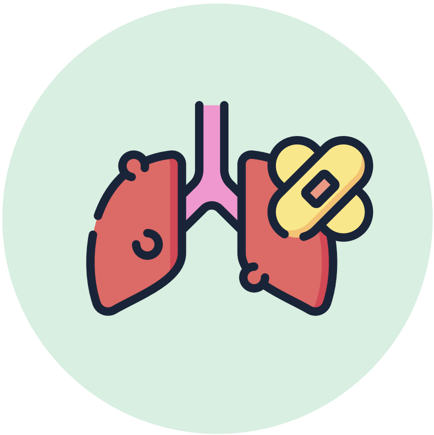
遺伝的要因

両親のどちらか一方にアレルギー疾患がある場合、
子どもが喘息を発症する可能性が高くなります



環境的要因

幼い頃からアレルゲンに
頻繁にさらされている場合



悪化要因

風邪、運動、薬物、大気汚染または
室内の汚染物質、喫煙、ストレス

Q. 喘息の原因は?

喘息のセルフチェックリスト

一つでも当てはまる場合は、喘息である可能性があります

- 冷たい空気や汚染された空気を吸うと、ゼーゼーという音がしたり、発作的な咳が出ます。
- 夜になると胸が苦しく、息苦しくなり、呼吸音が荒くなったり、発作的な咳が出て目が覚めたことがあります。
- 風邪をひくと息苦しくなり、呼吸時にゼーゼーという音がしたり、咳が1か月以上続きます。
- 運動中または運動直後に息苦しくなり、ゼーゼーという呼吸音がします。
- オフィスで勤務中は息苦しくゼーゼーという呼吸音がしますが、休暇中は症状がありません。
- 毎年春や秋になると、咳が1か月以上続いたり、息苦しくなる時期があります。
- 試験や精神的ストレスがひどいときに、息苦しくなったり、ゼーゼーという呼吸音がします。
- 家族に喘息やアレルギー性鼻炎の患者がおり、ときどき胸が苦しくなったり息苦しくなります。

Q. 喘息の予防・管理のポイントを確認しましょう!

1. 室内を清潔に保ち、大気汚染がひどい日は外出を控えるか、マスクをしましょう。
2. 検査で喘息（ぜんそく）の原因や悪化要因を確認し、それらを避けましょう。
3. 禁煙し、受動喫煙もできるだけ避けましょう。
4. 風邪予防のため、しっかり手を洗い、インフルエンザの予防接種を受けましょう。
5. 規則正しい運動と、適正体重を維持しましょう。
6. 医師の指示に従って治療を行い、悪化した場合の対処法をしっかりと把握しておきましょう。
7. 効果と安全性が認められた治療を続けましょう。

正しいアレルギー情報で守る大切な健康

今すぐ「알자내몸」で検索してください

韓国疾病管理庁 国家健康情報ポータル

アトピー・ぜんそく教育情報センター

YouTube「아프지마 TV（アプジマTV）」

KDCA
疾病管理庁