

ぜん息と運動について小学生向け講演会を開催します ～日常生活で遊んだり・運動したりしても症状が出ないことを目指して～

ぜん息のある小学生向けに「ぜん息と運動～日常生活で遊んだり・運動したりしても症状が出ないことを目指して～」をテーマにオンライン講演会を開催します。ぜん息のあるお子様やその保護者の方はもちろんのこと、お友達にぜん息の子がいる方や患者に関わる周囲の方など、市民の方で小児ぜん息について関心のある方であれば広く御参加いただけます。

講師は、「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2020」の作成に携わり、国のアレルギー中心拠点病院で小児アレルギー疾患の治療や研究・知識普及啓発活動に御尽力されている^{ながくら けんいち}永倉 顕一先生(独立行政法人国立病院機構相模原病院小児科)です。

1 講演会の概要

【名称】令和5年度アレルギー疾患知識普及講演会

【テーマ】ぜん息と運動～日常生活で遊んだり・運動したりしても症状が出ないことを目指して～

【日時】令和5年8月24日(木) 14:00～15:30(13:45～入室)

【開催方法】オンライン開催(オンライン会議システムZoomを使用)

※後日、申込者を対象に動画配信予定

【対象】市内在住の小学生・保護者・学校等職員・小児ぜん息について関心のある方

【定員】オンライン参加900組(先着順)(動画配信のみ御希望の方は定員なし)

2 申込方法

川崎市ホームページの申込リンクからお申し込みできます。

川崎市ホームページ：<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000151423.html>

※講演会の申込の際に講師への事前質問を受け付けています。

また、当日も講師に直接質問をすることができます。

川崎市ホームページ
二次元コード



問合せ先

川崎市健康福祉局保健医療政策部環境保健担当 弓田

電話 044-200-2486



参加料
無料

ぜん息と運動

～日常生活で、遊んだり・運動したりしても
症状が出ないことを目指して～

「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2020」の作成に携わり、国のアレルギー中心拠点病院で小児アレルギー疾患の治療や研究・知識普及に御尽力されている先生をお招きして、小児ぜん息の治療から日常生活の管理について最新情報を御講演いただきます。

日時

令和5年8月24日(木)
PM 2:00～PM 3:30
(入室 PM 1:45～)

講師

独立行政法人国立病院機構

相模原病院 小児科

永倉 顕一 先生

開催方法

オンライン開催(オンライン会議ツールZoomを使用)

申し込んだメールアドレスに参加URL等を開催一週間程前にお送りします。

対象

市内在住の小学生・保護者・学校等職員・小児ぜん息について関心のある方 (先着900組)

お申込み

申込フォームよりお申込みください

申込期限 令和5年8月10日(木) PM5:00 まで

URL <https://logofom.jp/form/FUQz/281251>

★ 申込フォーム ★



お問合せ

川崎市健康福祉局保健医療政策部環境保健担当 (平日:8:30～17:00)

TEL

044-200-2435

MAIL

40kankyo@city.kawasaki.jp

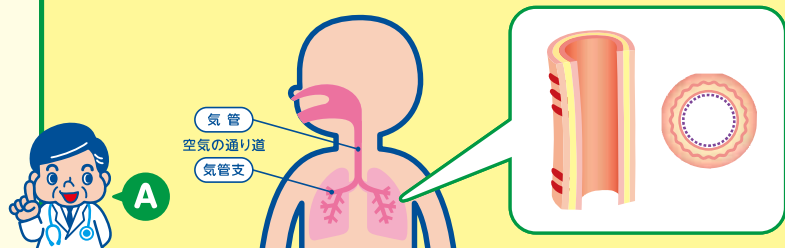
FAX

044-200-3937

裏面は、「ぜん息」「集団生活の注意点」について、情報を掲載しております。

本事業は独立行政法人環境再生保全機構の公害健康被害予防事業に係る助成金を受けて実施しています。

Q4 ぜん息ってどんなことが 体の中で起こる病気ですか？



ぜん息は、呼吸をするときの空気の通り道（気道）が狭くなり呼吸が苦しくなる状態（ぜん息発作）をくり返す病気です。
ぜん息の人の気道は、慢性的な炎症があるために刺激に対して過敏な状態になります。
そうするとちょっとした刺激にも敏感に反応してしまい、ぜん息発作をくり返します。

刺激に対して 気道が狭くなるから苦しくなる

ぜん息発作
ときの気道

ぜん息では気道がいろいろな刺激により収縮して狭くなります。そのため、ヒューヒュー、ゼーゼーというぜん息鳴が聞こえるようになり、息苦しくなります。

発作ではないときも気道では 常に炎症が起きている

ぜん息の
人の気道

ダニやタバコの煙などの環境因子によって気道粘膜の炎症が起こります。皮膚にたとえると、すりむけて“ヒリヒリ”している状態です。ぜん息の人の気道は、発作がないときでも常に炎症が続いています。そのため発作がないときでも刺激を減らしたり炎症を抑える治療が必要です。

■ Q9 ぜん息の治療ではどんな種類の薬が使われますか？ P.17～18
■ 第5章 悪化因子への対策 P.29～32

ぜん息ではちょっとした刺激に 対して気道が敏感に反応してしまう

ぜん息の
人の気道

ぜん息の人の気道は、通常であれば反応しないようなちょっとした刺激にも敏感に反応して、収縮しやすくなっています。この気道が敏感になる原因は、気道の炎症が考えられています。気道の炎症が治まれば、刺激にも反応しにくくなり、ぜん息発作は起きにくくなります。

■ Q5 どんなことがきっかけでぜん息発作は起こるのですか？ P.09



炎症が改善されるまで根気よく治療することが大切です。

Q15 保育所や学校の生活では どんなことに注意したらいいですか？



保育所や学校で発作が起こりやすいのは、掃除の時間や体育などの運動中、修学旅行や宿泊行事のときです。
発作の予防対策や緊急時の対応法などについて関係者と事前に相談しておきましょう。
医師が記入する「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」や「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」が役立ちます。

掃除の時間

掃除の時にはマスクをして、ホコリを吸い込まない工夫をしましょう。またチョークの粉を吸い込んで発作を起こすこともあるため、座席選びや掃除の係などは配慮が必要です。

■ 第5章 悪化因子への対策 P.29～32

修学旅行や宿泊行事のとき

環境の変化では思わぬ発作を起こすこともあります。参加にあたり、保育所や学校、保護者、医師が相談しながら準備を進めることが大切です。気管支拡張薬は必ず処方してもらい、発作時の対応を記載したメモがあると役立ちます。また、寝具の上ではしゃいだり枕投げをしたり、キャンプファイヤーや花火の煙なども発作の誘因になることがあるので注意しましょう。



体育や運動の時間

体育を休まなくて良いようにぜん息をコントロールすることがまず大切です。そのうえで、運動時に発作が起きないように予防するには準備運動をしっかり行うことや冬場はマスクをすることが良いでしょう。また運動する少し前に気管支拡張薬を吸入することも有効です。

■ 第6章 運動誘発ぜん息について正しく知ろう P.33～34

家庭での子どもの様子を 伝えましょう

家庭で発作が起きていたり、子どもの様子が普段と違うときは、先生にそのことをきちんと伝えましょう。特に自分で症状を訴えにくい未就学児は家庭での子どもの様子（活気、食欲、睡眠、咳やゼーゼー、呼吸の様子、服薬の有無）について伝えることが大切です。年長児では、苦しいときには我慢しないで先生に伝えるように子ども自身に話しておきましょう。



【参考資料】川崎市のアレルギー疾患知識普及講演会について ～正しい知識の普及啓発・人材育成に向けて～

1 位置付け等

総合的なアレルギー疾患対策の一環として、本年6月に策定した「川崎市アレルギー疾患対策推進方針」を踏まえ、Ⅰ 発症・重症化予防等のための啓発・相談、Ⅱ 医療提供体制の整備、Ⅲ 生活の質の維持・向上を支援する環境づくりの推進、Ⅳ 人材育成といった4つの方向性で取組を推進しています。

(1) 市民向け講演会について

「方向性Ⅰ 発症・重症化予防等のための啓発・相談」として、アレルギー疾患の発症・重症化予防や症状の軽減に繋がられるよう、最新の知見を踏まえた情報提供を実施

(2) 専門職向け講演会について

「方向性Ⅳ 人材育成」として、患者の生活の質の維持・向上のため、患者への対応等が求められることが多い専門職や、教職員、保育士、介護職員等がアレルギー疾患への対応に関する適切な知見を得られるよう、情報提供を実施

2 今年度からの新たな取組・講演会の特色

(1) 発症・重症化予防等に向けて、妊娠期から高齢者まで各世代に応じたテーマを設定 **【充実】**

(2) 受講しやすくするための工夫 **【新規】**

講演動画のオンデマンド配信や、会場参加とオンライン参加によるハイブリッド開催を実施

(3) 相談機能

講演会前半での講義終了後、専門的な意見を聞くことができるよう、事前受付した相談事項等について、講師の医師が応答する時間を設定

3 今回募集開始する講演会（9月までに開催）（詳細は別紙報道発表資料を参照）

(1) 市民向け講演会

【児童向け】

日時：8月24日 14:00～
テーマ：ぜん息と運動 **（新規）**
定員：900組
※オンライン開催

【乳幼児期】

日時：9月6日 14:00～
テーマ：アレルギー最新知識
定員：480組
※オンライン開催

(2) 専門職向け講演会

日時：9月29日 14:00～
テーマ：乳幼児期アレルギー
最新知識
定員：480組
※オンライン開催

4 今後の講演会の実施予定（10月以降）

10月	11月	12月	1月	2月	3月
【乳幼児期】 ・食物アレルギー・食事の進め方 ※オンライン開催	【乳幼児～児童】 ・災害時の備え （新規） ※オンライン開催		【成人向け】 ①食物アレルギー・薬物・アレルギー （新規） ②気管支ぜん息 （拡充） ※会場参加及びオンライン参加によるハイブリッド開催 （新規）		【妊娠期】 ・アレルギーの発症予防 ※オンライン開催
【乳幼児期】 ・アレルギー全般 ※各区役所における会場参加					

※詳細は後日決定。この他、他の疾患や、医療従事者向け講演会の実施を予定。