

うさみみ 専門医にQ&A方式で答えていただくコーナー

医療

質問募集中!

このコーナーでは身体についての疑問や悩み、健康についての質問などを募集しています。小児科、内科、歯科、皮膚科、消化器科など、専門の先生がお答えします。はがきに住所・氏名(ペンネーム併記可)・年齢・電話番号・質問内容を明記の上、下記までお送り下さい。

〒680・8688 鳥取市富安2丁目137
新日本海新聞社うさぎの耳編集室
「うさみみ医療」係まで



Q 2歳の子供が気管支喘息と診断されました。梅雨の時期に発作を起こしやすいと聞いたのですが、悪くならないようにするにはどうしたらいいのでしょうか？



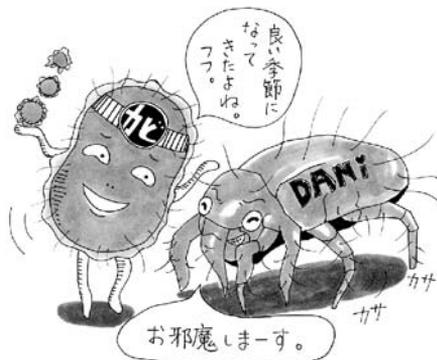
A

ダニやカビを減らして快適な室内環境にしましょう。気温の変化に伴った服装を心がけましょう。

梅雨の時期になると湿度が上がるため、喘息(ぜんそく)の室内アレルゲンとして重要なダニやカビが繁殖しやすくなります。ダニは室温 25 度前後、湿度 75% 前後、カビは 25 ~ 35 度、湿度 70 ~ 90% が生育に最適といわれています。ダニやカビを増やさないためには湿度を 50% 前後に保つことが大切です。

通気を良くして換気を行ったり、除湿機を使用しましょう。布団は布団乾燥機の使用や天日干しをしたあと 1 週間に 1 回はシーツを外して両面に掃除機をかけましょう。ダニのアレルゲンは水溶性のため衣類の洗濯は有効です。ただし洗濯槽の裏側はカビが発生しやすいので専用の洗剤を使用し洗濯機も清潔にするようにしましょう。掃除は少なくとも 3 日に 1 回は 1 m²あたり 20 秒かけて掃除機をかけるのが望ましいといわれています。カビは発生したら早めに漂白剤・防カビ剤などで除去しましょう。

また、前日と比較して気温が 3 度以上低下した日や、過去 5 時間以内に 3 度以上の急激な気温の低下があった場合に発作が起こりやすいといわれていますので、日常生活の中で服装や冷暖房の調節に気をつけてあげてください。



石井内科小児科クリニック
副院長(小児科担当) 石井 祥子さん

内科・消化器科・小児科・アレルギー科



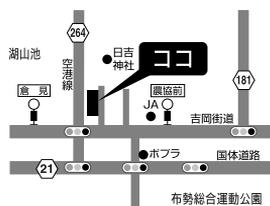
石井内科小児科クリニック

所在地 / 鳥取市布勢 332-4

☎0857-31-1141

URL / <http://www.ishiiclinic.net/>

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	△	●	●	△



■休診日 / 日曜、祝祭日、水・土午後
月・木曜 / 大腸内視鏡検査 14:00 ~ 15:00
火曜 / 乳幼児健診 14:00 ~ 15:00 (予約制)

各種予防接種、随時受付けています

要予約