



病児保育室 キッズルームたけの子

# たけっこ通信

## 秋号

令和6年度 No. 3



### 喘息とは？

空気の通り道である気道が炎症を起こして狭くなることで、呼吸が苦しくなる病気のことを気管支喘息といいます。気管支に細菌やウイルスが感染したり、ダニやハウスダストなどに対してアレルギー反応を起こすと気道粘膜がむくみ、痰がたまりやすくなります。その結果、気道が狭くなり呼吸の際ゼーゼー、ヒューヒューと音がするようになります。喘息の子どもは息苦しさを言葉でうまく伝えられない為、泣いたり、ぐずったり不機嫌になります。子どもの顔色、食欲、呼吸の様子をよく観察し、早めに受診をしましょう。

### 喘息の症状が起こりやすい時

- ・夜間、早朝に起こりやすい
- ・天候が悪く台風など気圧に変化があるとき
- ・風邪をひいたとき
- ・疲れているとき



### 強い喘息発作のサイン

- ・息を吸う時にのどやろっ骨の間がはっきりとへこむ
- ・咳こんで眠れない
- ・呼吸が苦しく体を横にすることができない
- ・肩で呼吸をしている

### 喘息や発作が起きたときのケア・寝る時の体勢

- ・枕や布団で上半身を高くし、衣服をゆるめるなど調節をする
- ・あたたかい飲み物を飲む(のどが冷えると気管の粘膜が敏感になり、咳が出やすい為)
- ・寝る時は、横向きに寝させる

### 喘息発作を予防するために心がけること

- ・部屋をこまめに掃除してダニやほこりを減らしましょう  
ダニ、ほこり対策に適した掃除機(ハウスダストをセンサーで感知する掃除機)などを使うのも効果的です
- ・布団や枕など寝具を清潔にする

### ☆かぼちゃのポタージュ☆

子ども達に人気のあま〜いポタージュ。  
今回は生クリームを使用しないレシピをご紹介します。



#### 材料「2杯分」

- ・バター 8g
- ・かぼちゃ(皮あり) 160g
- ・玉ねぎ(中) 1/2個
- ・にんじん 40g
- ・水 80cc
- ・コンソメ1/2個(固形)
- ・牛乳 200ml
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ① かぼちゃは皮をむいて、1口大に切る。
- ② 玉ねぎ、にんじんも3センチ角くらいに切る。
- ③ 鍋に火をかけ、バターで玉ねぎ、にんじんを軽く炒める。  
(後から煮る為サツとでOKです)
- ④ ③に水とコンソメ、かぼちゃを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、野菜に竹串が刺さるくらいまで煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、ブレンダーまたはミキサーでペースト状にする。
- ⑦ ⑥に牛乳を入れ、沸騰させないように温め、塩こしょうで味を調えて完成。

一度作ってみてはいかがですか！

### 疾患別利用状況・実績(令和6年7月~9月)

- ・気管支炎
- ・急性上気道炎
- ・急性胃腸炎
- ・扁桃腺炎
- ・水痘
- ・手足口病
- ・急性咽頭炎
- ・喘息性気管支炎

新潟市病児・病後児保育事業

〒951-8068

新潟市中央区上大川前通6番町1183番地

竹山病院併設病児保育室キッズルームたけの子

TEL:025-222-4515



産科・婦人科・小児科・アレルギー科・内科  
消化器内科・病児保育室キッズルームたけの子