

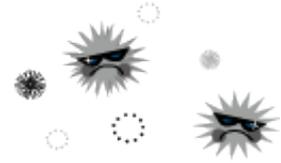
咳があるときのホームケア



咳が出るのはなぜ？

咳は、のどの粘膜や気管が刺激されて起こります。
また、異物を外に出そうとして咳が出ることもあります。
急に冷たい空気を吸った時や、ほこりを吸いこんだ時に咳こむのはそのためです。

また、風邪のウイルスが鼻やのど、気管支などについて炎症を起こすと、粘膜が刺激に敏感になって咳が出ます。
さらに、たんがたまると、咳でたんを押し出そうとするメカニズムが働きます。
一般的な風邪の場合、熱が治まって咳だけが続くことがあります。次第によくなっていくようなら心配はありません。



のどがゼロゼロするのはなぜ？

のどのゼロゼロは、たんがたまっていて、排泄できないために起きます。
ぜんそくの前ぶれではないかと心配になるかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。
生まれつき気道が敏感なタイプの赤ちゃんは、ちょっとした刺激でもたんがでやすく、ゼロゼロしがちです。
元気で食欲があれば、心配しすぎずに。



心配な咳は？

熱を伴う激しい咳が続く場合は、気管支に強い炎症やむくみが起きていることが考えられます。特に、ゼーゼーと呼吸が荒く、顔色が変わるような場合は、気管支のさらに先の細気管支が炎症を起こしていることも考えられます。

呼吸困難を伴う咳は、命に関わることもあるので大至急受診しましょう。
また、熱はないのに咳だけがコンコンコンとひっきりなしに1ヵ月近くも続く時は、百日ぜきの疑いがあります。
さらに、仮性ク룹という病気では夜中にゴーンゴーンやケンケンといった特有の咳が出ます。風邪による咳にしては、どうもおかしいと思ったら、すぐに受診しましょう。

おうちで様子をみてもいい時

- ・症状は咳だけで、機嫌がよく、食事や水分がとれている
- ・朝や晩など、気温の変わり目に咳が出る

診療時間内に受診しましょう

- ・咳が長引いている
- ・咳き込んで水分がうまくとれない
- ・咳込んで吐いてしまう
- ・咳のため夜ぐっすり眠れない
- ・咳以外に熱などの症状もでてくる
- ・ゼーゼー、ヒューヒュー聴こえる

夜間・休日でも急いで受診しましょう

(呼吸状態が悪化しているおそれがあり、また、急激に悪化して呼吸困難になるおそれがあります!!)

- ★ケンケンと犬が吠えるような咳をしている
- ★咳き込んで呼吸が困難
- ★呼吸が速く、唇や顔色が青ざめてきた時
- ★呼吸の度に肩を上下させたり、小鼻をぴくぴくさせたり、喉元や肋骨の間がくぼむ

<小児初期救急医療センター>

休日：午前9時～翌朝7時
土曜：午後3時～翌朝7時
夜間：午後7時～翌朝7時

場所：甲府市幸町14-6
甲府市医師会救急医療センター内
電話：055-226-3399





できるだけ安静に

楽な姿勢でなるべく横になりましょう。ただし、自分で起き上がってしまう場合は、家の中で遊ぶ程度にしましょう

～楽な姿勢って？～

咳き込んでいるときは、横になるより座ったり、膝を曲げて腹筋を緩めた方が楽になります。

赤ちゃんのばあいは、縦抱きがよいでしょう。

眠る時に咳き込むときは、落ち着くまで抱いてあげて、寝かせるときは上体がややあがっている方が呼吸しやすくなります。背中の下にバスタオルや枕を敷いてあげるといいでしょう。

咳き込んで呼吸がしづらくなると、パニックになってしまうお子さんもいます。

大きなお子さんは、ゆっくり大きな深呼吸をうながして、気持ちも落ち着かせてみるのもいいでしょう。

室内の乾燥に注意！

室内が乾燥していると、それが刺激になったり、たんが固くなってしまいます。

室内の湿度は50～60%ほど、温度は24～25℃くらいがいいとされています。

加湿器や、濡れたタオル、水を入れた洗面器などで加湿して、喉を潤してあげましょう。

食事と水分

咳はとても体力を消耗します。十分な栄養をとる必要がありますが、咳き込んで吐いてしまうような場合は、無理に食事をとらなくてもよいです。

のどごしがよく、水分の多いものをとりましょう。

水分は、少量ずつ、回数を多くとってください。水分をとることでたんが柔らかくなり、咳でたんをだしやすくなります。

また、喉をうるおして刺激を軽減することにもなります。

水分がとれない場合、うがいをするのもよいでしょう。



☆+*★*+咳がでているときによくつかわれるお薬+*★*+☆

☆ 去たん薬：気道分泌物を増やしてたんをうすめたり、気管の粘膜ををなめらかにして、たんをだしやすくします

☆ 鎮咳薬：気道の炎症が激しいときや、咳のために眠れず体力の消耗が激しい場合などに、咳を鎮めます

☆ 気管支拡張剤：狭くなった気管支をひろげ、咳やたんをだしやすくしたり、呼吸をしやすくします。炎症を抑えるはたらきもあります

