

咳が出た時の対応

どんな状態？

のどに異物が入ったり冷たい空気が流れ込んだりすると、その刺激が脳に伝わり、反射として咳が出ます。これは体の防衛反応の1つで、異物を外に追い出そうとする働きです。

咳の種類には「コンコン」という痰のからまない乾いた咳と、痰などの分泌物がからんだ湿った重たい咳に分けられます。また、犬の遠吠えのような「ケンケン」という特徴的な咳が出るものもあります。

受診のポイント

様子を見て何日も続くようなら診療時間内に受診しましょう

- ・ 朝や夜、布団にいるときだけ軽い咳が出る。
- ・ 咳は出るが元気があり、普段と同じように眠り、食べる事が出来る。

診療時間内に受診しましょう

- ・ 咳がひどくなり、熱が出てきた時。
- ・ 走ったりすると咳き込む。
- ・ 食事のとき咳き込んで食べられない。
- ・ 声がかすれてほとんど聞こえない、呼吸が苦しそう。
- ・ 呼吸をするときゼーゼー、ヒューヒューという音がする。

急いで受診をしましょう

- ・ 咳のため苦しくて眠れない。
- ・ 顔や唇の色が紫色または青白い時。
- ・ 激しく咳き込み、何度も吐いてしまう。呼吸が苦しそう。
- ・ 「ケンケン」という特徴のある咳が出ている時。

ホームケア

熱や鼻水などほかの症状をチェックしましょう

- ・ 咳が出始めたら熱を測り、鼻水や鼻づまり、食欲やおしっこの量、顔色や機嫌などチェックしましょう。

水分はこまめに与えましょう

- ・ 咳が出たら、痰が切れやすくなるように水分を多く与えましょう。水やお茶、イオン水などがいいでしょう。

自分で痰が出せない赤ちゃんは嘔吐をすることで痰を出します。

- ・ 咳が強いときは吐きやすいので、水分は少しずつ与えましょう。

お風呂について

- ・ 咳以外の症状（発熱やゼイゼイなど）がなければ、お風呂に入っても大丈夫です。
- ・ お風呂の湯気が適度な湿気を与えてくれます。

咳が止まらず、苦しそうな時

- ・ たて抱きや上半身を起こしてあげましょう。背中をさすったり、
- ・ トントンと軽く叩いたりすると、痰が切れやすくなり呼吸が楽になります。

