

# 咳

咳は鼻から吸い込んだホコリ、ダニ、ウイルスや細菌などを除いて、肺を守り、呼吸機能を正常にする身体の防衛反応です。乾性の咳や痰が絡む湿性の咳などがあります。喘鳴(ゼーゼー)を伴い呼吸が苦しくなることもあります。

咳は体力を消耗し食欲がなくなることがあります。脱水状態にも気を付けましょう。



## 対応とケア

静かに安静にして過ごし、呼吸を整えましょう

部屋の換気・湿度・温度の調整をします。この際、環境の急激な変化、特に乾燥には注意する目安として、気温は、夏 26～28℃ 冬 20～23℃ 湿度:50～60%

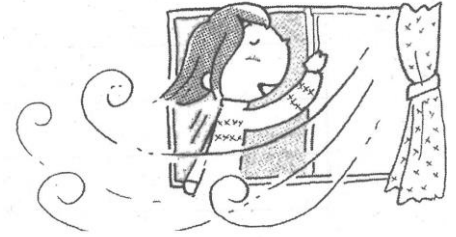
こまめな水分補給をする。湯冷まし、お茶など少量ずつ水分補給をします。柑橘系の飲み物は、咳を誘発することがあるのでできれば避けたほうがよいでしょう。

咳き込んだら前かがみの姿勢を取り、背中をさするか、優しくてのひらでトントンとたたきます  
熱がなければ短時間の入浴もよいでしょう（湿った空気で痰が出やすく呼吸が楽になります）

## 受診の目安

以下の症状がある時は受診しましょう

- ゼーゼー・ヒューヒューと音がして苦しそうな呼吸の時
- 犬が吠えるような咳が出る時
- 発熱を伴い、息づかいが荒くなった時
- 顔色が悪くぐったりしている時
- 水分が摂取できない時
- 突然咳き込み、呼吸が苦しそうな時
- 長引く咳



受診科 小児科

## 保育園等に通っている場合の登園の目安

- 夜間咳のためしばしば起きることがない
- 少しの活動で咳が出る状態ではない
- ゼーゼー、ヒューヒュー音や呼吸困難がない
- など