

咳・呼吸が苦しい

咳・呼吸について

咳の多くは急性の呼吸器感染症です。

しかし、異物誤飲、急性喉頭蓋炎やアナフィラキシーなど緊急で治療が必要となる場合もあります。

長引く咳の中には、生まれつきの構造的な異常があったり、副鼻腔炎や気管支喘息など継続して治療が必要な場合もあります。



おうちケアの ポイント

Point

加湿・鼻吸い・水分補給

- 1 お部屋を適度に加湿する
- 2 鼻水が多いときは吸引も効果的
- 3 水分は少量ずつこまめにとる



効果的な鼻吸い

- 首が座っていれば、膝にかかえてやりましょう。
寝た状態だと喉の方に垂れてしまい、
上手く吸えません。
- お顔に対して垂直に吸引の先をあてましょう。
- 何度かこまめに分けて吸いましょう。



・顔に垂直に
・こまめに

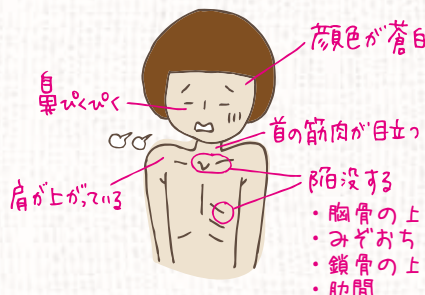
咳や呼吸苦時のチェックポイント

- ☐ 突然の咳や呼吸苦か
- ☐ 咳や呼吸苦の直前に何か食べたりおもちゃをくわえていたか
- ☐ よだれや声がかれていないか



すぐに受診

- ☐ 苦しくて顔色が悪い
- ☐ 近くにいてぜいぜいが聞こえる
- ☐ 肩で呼吸している（肩呼吸）
- ☐ 鼻の穴がぴくぴくしている（鼻翼呼吸）
- ☐ 鎖骨の上や肋骨の下がくぼんでいる（陥没呼吸）
- ☐ 咳き込んで嘔吐してしまい食事がとれない
- ☐ 咳き込んで眠れない



診療時間内に受診

- ☐ 咳が多くても、水分や食事がとれている
- ☐ 横になって眠れている

