

2 せき・息が苦しい時



●せきは、気管や気管支にウイルス、細菌、異物などが侵入したりするのを排除しようとする防御反応です。苦しみのないせきは心配ありません。

◆次のような症状は呼吸困難の徴候です。

- * 呼吸がはやい (多呼吸)
- * 走った後のように肩で息をする (肩呼吸)
- * 息を吸う時に胸がふくらまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどの下がくぼむ (陥没呼吸)
- * 息を吸う時に胸がくぼみ、お腹だけがふくらむ (シーソー呼吸)
- * 鼻の穴がヒクヒクする (鼻翼呼吸)
- * 苦しくて横になれない (起座呼吸)
- * せき込んで止まらない



通常の診療時間内に受診しましょう

- 自宅での対処で症状が良くなってきた
- 喉が“ゼイゼイ”“ヒューヒュー”鳴っているが、呼吸が苦しい感じがなく、横になって眠っていただける
- 眠りかけや朝起きた時、走った時にせきが出るが全身状態は良い
- 睡眠、食事、運動が妨げられないで、熱もない



早めに救急外来を受診した方がいい時

- せき込みが激しくて、呼吸困難の徴候 (左の*参照) が認められる
- 顔色や唇の色が青い時 (チアノーゼ=空気があまり吸えなくなっていることを示しています。) →至急、受診が必要
- 呼吸困難のため、横になれないとか、苦しくて動けない
- 1日中せきが止まらない
- 犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようなせき込みをしている



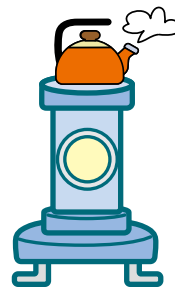
ADVICE

◆家庭で対処すること

- せきが激しい時は、部屋を加湿したり、口もとに蒸したタオルなどをあてて下さい。(呼吸ができるように注意して下さい。)
- 横に寝ると苦しい時は、上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にして下さい。

◆注意すること

- せきが激しくて食事がとれない時も、水分だけは飲ませるように努力して痰が硬くならないようにしましょう。



ここが知りたいQ&A

Q. 急に呼吸困難になるのはどんな時ですか？

A. 気管や気管支に異物を飲み込んだ時、クループ (=急性喉頭炎) など、のどの入口に炎症が強く起った時、喘息発作の時、乳児の百日咳・肺炎・細気管支炎などです。

Q. せきが出るとき入浴しても大丈夫ですか？

A. 呼吸困難がある時、熱がある時は避けてください。せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐに寝かせて下さい。

Q. せきが激しい時の食事はどのようにすればよいのですか？

A. 基本的にはせきを誘発しやすいような刺激物以外は特に制限はありません。食欲がない時は痰が切れやすいように水分だけでも十分にとるようにして下さい。

Q. 登園、登校の目安は？

A. 夜間眠れないようなせきや呼吸困難があった時は、休ませ受診させて下さい。

朝になってせきが軽くなった時は、熱がないなど全身状態が良ければ登園や登校しても大丈夫です。