



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 唇や口の周りの色が紫色になる
- 息苦しそうで、呼吸が速い
- 痰が切れずに咳き込むことを繰り返す
- 声がかすれ、犬の遠吠えのような咳をする
- 呼吸に合わせ、ゼーゼー、ヒューヒューという音がする
- 突然むせて、激しい咳き込みが続く
- 発疹があり、かゆがっている

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

かかりつけの小児科
休日・夜間は休日夜間診療所
又は救急医療機関を受診しましょう

しばらく家で様子を見てみましょう
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

咳が出ます

10分に1回くらいのゴホッという咳は、様子を見てもいいでしょう。発熱しているときや何度も咳き込んで吐くとき、左のフローチャートに当てはまる項目があるときは、診察を受けましょう。



咳が出たら、どうするの？

● こうするとよくなることも

水を少し飲ませ、窓を開けて換気すると軽くなることがあります。痰を出させるためには、水分摂取とタッピング(背中や胸を軽く叩いてあげる)が必要です。ぬるま湯で湿したタオルや蒸しタオルを手で持てるくらいまで冷やして、口や鼻にそっと当ててみると、痰が出やすくなる場合がありますので、試してください。ただし、長くても15秒程度でやめます。水分を飲ませるときは、オレンジなど柑橘系のジュースや牛乳類は吐き気を誘発するので飲ませないでください。

● こんなときは診察を受けましょう

乳幼児で呼吸数が普段より多く(1分間50回以上)、顔色が悪くなって、呼吸が苦しそうなときは急いで診察を受けましょう。また、気管支喘息(小児喘息)といわれたことがあり、呼吸が苦しそうでゼーゼー聞こえ、首の付け根や肋骨の間がペコペコへこむ呼吸(陥没呼吸)があるときは、診察を受けましょう。



喘鳴とは

呼吸に伴って、ゼーゼー、ヒューヒューという音が聞こえるのを喘鳴といいます。首の付け根が、息をするたびにへこむかどうか見てください。熱があるか、咳が強いが、息づかいや発汗の様子も見てください。また、いつもはいびきをかかないのに、いびきをかかかも観察しましょう。(注)喘息でも、ヒューヒューという音の聞かれるときは、分泌物の水分が少なくなっています。

喘鳴が聞こえたらどうするの？

● 眠れるようなら様子を見て

喘鳴が聞こえても、すやすや眠れるときは、様子を見ても大丈夫でしょう。水分の補給を十分に、部屋の湿度を高くします。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干すとか、濡れたタオルをぶら下げるだけでも湿度は上がります。寝苦しい時は、体を起こして寄りかかる姿勢にすると、お子さんは楽になります。痰などの分泌物を出やすくするため、水分を少しずつ頻回に飲ませ、背中をさすったり軽くトントンと叩いたりしてあげると、効果があります。ゼーゼーや咳でよく眠れないときは、診察を受けましょう。



● 喘鳴が強いときは

喘鳴が強くなるときは、診察を受けましょう。喘鳴があるときは、呼吸が少し苦しいので、換気を心がけましょう。普段どおりの会話ができるか、食欲があるかなども注意してください。乳児で、呼吸が苦しそうで、発熱をともなっていたら診察を受けましょう。