



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【5月のテーマ】 咳がひどいとき

高田病後児保育所スタッフより

今月は「咳」をテーマにしました。咳は体の中に入った異物や病気(病原体)を外に出そうとする自然な反応です。しかし、続くとなると大人でもつらく、お子さんの場合には、なおさら早く治まってほしいと思います。そんな咳をやわらげるために、ご家庭ではどんなことをしたらよいのか、これから咳の基本的な対処法をご案内いたします。

☆咳の原因は？

- ・空気の乾燥 ・アレルギー ・風邪のひきはじめ、ひきおわり などが考えられます。

☆咳を止めるための対処法

喉が乾燥していたり、完全に横になる寝る体勢になると 咳が出やすくなります。

- ・水を飲ませる … 乾燥が刺激となり咳を誘発するため、潤すと咳が落ち着きます。
- ・部屋を加湿する… 加湿することで喉への刺激が少なくなるため湿度は60%くらいに保つようにしてみてください。
- ・上半身を少し起こす … 咳が続くときは、一度起こしてあげてください。布団やクッションを重ねて上半身を少し高くすると咳が出にくくなります。
- ・部屋を清潔に保つ … アレルギーの有無に関係なく、ハウスダストは咳の原因になります。部屋の掃除をして布団や寝具なども清潔なものを使用しましょう。

☆咳が2週間以上つづいている場合には

咳が出ていても元気なら2～3日で治ることもありますが、2週間以上 続くときは、何らかの病気である可能性が高いことがあります。そのような時は、医療機関で診てもらいましょう。乾いた咳(コンコン)、こすれるような咳(ケンケン)、痰がからんだような咳(ゴホンゴホン)、喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)、咳で顔が赤くなる、苦しそうな咳をするなどの場合は、できるだけ早めに受診してください。また、市販の咳止め薬を使いたいときは、事前に医師に相談することをお勧めします。

