

11 月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

11 月のテーマ：子どもの咳

先月の HUG だよりでは、山城先生から今流行中の百日咳について詳しく解説して頂きました。この百日咳に限らず、色々なウイルスの感染による風邪でも、咳症状はよくみられます。実際 HUG を利用されるお子さんでも、熱は下がったけど、咳が残っているというお子さんも少なくありません。今月は、咳が出る子どものケアについてお話したいと思います。



咳は、ウイルスや細菌が体内に入った時、異物への防御反応として現れる自然な症状ですので、無理に止める必要はありません。よくある風邪による咳は、7～10 日で治まっていきます。しかし、子どもの場合は、風邪が治った後も、炎症によって気道が過敏になっていたり、回復期に分泌される痰が原因で咳が続くことがあります。特に夜寝ているときは、副交感神経が優位になることで、気道が狭くなり、鼻水が喉の奥に垂れ込んでからむなどして、咳が出やすいです。また、吐きやすい体質の子どもは咳によって吐いてしまうこともよくあります。このような状況では、夜間の睡眠が十分とれなかったり、食欲が落ちたりで、心配になることもあるでしょう。なるべく咳が治まるようにご家庭でもできるケアについて、お話していきます。



☆こまめに水を飲ませる。

水分補給をすると、咳が一時的に治まったり、喉の乾燥を防ぎ、痰を柔らかくして出しやすくします。

☆部屋の湿度を 50% くらいに保つ。

喉が乾燥すると、咳が出やすい状態になってしまうので、季節によっては加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干すなど工夫を試みてください。



☆上体を起こして寝かせる。

お布団の下にバスタオルやクッションなどを入れて、上半身を起こした姿勢で寝ると、呼吸がしやすく眠りやすくなります。

☆たばこを室内で吸うことはやめましょう。

たばこの煙は、咳を誘発しますのでよくありません。



子どもの咳が落ち着くまでは、時間がかかることもあるので、ご家庭でもできるケアをしながら、様子を見てあげてください。それでも、百日咳やマイコプラズマ肺炎など、一般の風邪とは違った治療が必要な場合もあるので、気になる咳や、長引く咳が見られる時は、小児科の先生にご相談ください。