

# 6月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

## 今月のテーマ

咳がでる時（家庭でのケアなど）

### 1) 咳の原因

咳は気道に異物（おもちゃ、食べ物、細菌、ウイルスなど）が入らないように、また、入ったものを気道から排出するために起こるもので、人にとって大切な防御反応です。そのために気道、気管支にはいろいろなセンサーがあります。ある意味では苦しくなければ、積極的に止めることはしなくてよいでしょう。

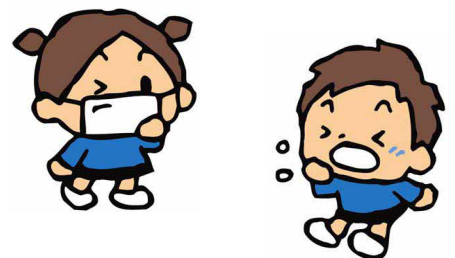
### 2) 咳の種類

- \* 湿性咳嗽（湿った咳）：気道に入った細菌、ウイルスなどが気道に炎症を起こすと、分泌物が増えます。それを排出するために咳をします。この咳は痰が出ますが、多くは飲み込んでしまいます。また、炎症を起こしていますので発熱をとまなうことが多いです。かぜ症候群、細菌性気管支炎・肺炎など。
- \* 乾性咳嗽（乾いた咳）：かぜ症候群、マイコプラズマ感染症、百日咳など、また、心因性の咳はあまり痰を伴いませんので、乾いた咳になります。
- \* ゼイゼイ、ヒューヒュー音の咳：気管支が狭くなったり、異物が気道に入ったりして、ケンケン、ゼイゼイ、ヒューヒュー、オットセーの吠えるような咳を出します。気管支喘息、RSV感染・気管支炎・肺炎、クループ症候群などです。
- \* その他：大人では長引く、慢性の咳があります。例えば肺結核、肺がん、慢性閉そく性肺疾患、心不全など。

### 3) 咳の観察

湿った咳か、乾いた咳か、ゼイゼイ音・ヒューヒュー音か、突然の咳き込みか（異物、たばこなどの煙）を、また、持続するかを観察します。余裕があれば、ビデオで咳き込み状態を録画、録音をしましょう。

発熱があったり、顔色が悪い、乳児が呼吸を止めたり、呼吸が浅くなったりしていないかを観察しましょう。



### 4) 咳の対処法

- \* 部屋を加湿しましょう。
- \* 急激な気温、室温の変化に注意しましょう。
- \* 水分を少しずつ十分にとたせましょう。オレンジジュースや牛乳は吐き気を誘発しますので避けましょう。
- \* 異物誤嚥の疑いとか、クループ症候群での激しい咳き込み、は救急診療を希望してください。（気道異物の手順—日本医師会・救急蘇生法—を一度ご覧になってください。また、You Tube で検索して勉強しましょう。とっさの時に役立ちますよ。）