



咳の原因はたくさんありますが、風邪の咳はウイルスなどの異物を体外に追い出すための正常な防御反応です。そのため、薬を使っても薬の力で完全に咳やゼーゼーを止めることは困難です。ホームケアと受診のタイミング確認が大切です。

#### 対応方法

1. なるべく安静に。遊びたがったらなるべく座ってできる遊びで。
2. 咳き込んでいる時は横になっているよりも体を起こしている方が呼吸しやすくなります。一度座らせたり、赤ちゃんならば縦抱きにしてあげましょう。
3. 室内は乾燥しすぎないことと、ホコリが舞わないように気をつけて下さい。
4. 咳は体力を使います。水分不足だと痰が固くなって余計に苦しくなっています。水分と栄養は意識してしっかり取りましょう。

#### 「咳止めについて」

咳止めにはいくつかのタイプがありますが、残念なことに風邪の咳に対して効果が確実なもの無く、逆に咳止めを使うことに対して否定的な報告もあります。

とくに小さなお子さんでは咳止めによる副作用は無視できません。

ただし、喘息のようにゼーゼーする咳では気管支を広げる薬などが効果的なこともあります。当院では患者さんごとの症状に応じて咳止めを選択して処法します。

#### 再診の目安

##### 【様子を見ても大丈夫な咳】

1. 咳以外の症状はなく、食欲もあって元気に過ごせている。
2. 寝入りや朝などの時間帯に出るがほとんど眠りを妨げず、日中は問題がない。

##### 【慌てる必要はないが受診した方がよい咳】

1. 長引く咳（2～3週間以上）
2. 咳で眠りが妨げられることがあったり、咳き込んで吐いてしまうことがある。
3. 咳以外に熱が出ていたり、鼻水も多くてツラそうにしている。

##### 【緊急で受診すべき咳】

1. 喘鳴（ヒューヒュー・ゼーゼー）を伴う喘息のような咳
  2. ケンケンとした、犬やオットセイが鳴くような咳
  3. ぐったりして顔色が悪いといった、全身状態の悪さを伴う咳
  4. 呼吸困難（肩呼吸や荒れた呼吸、早い呼吸、小鼻のぴくつき等）を伴う咳
- ※とくに3・4のような症状がある時は時間外でも早急に受診しましょう。



LINEでも  
情報発信中

たむかわ  
こどもとアレルギーのクリニック

