



## 咳きこみが強い、ゼイゼイするとき

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内  
ふなばし健康ダイヤル 24 (40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

子どもの咳は多くの場合、ウイルスなどによる気道の感染の際に出ますが、ほこりや煙、冷気などで気道粘膜が刺激されても出ることがあります。

喘鳴（ぜんめい、ゼイゼイ）は、気道の狭くなった部分を空気が通るときの音です。喘息発作の時などに聞かれます。

咳やゼイゼイの程度が軽く、苦しそうでなければ通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

### こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 新生児～乳児期で咳きこみのため哺乳ができない。
- 咳きこみのあと呼吸が止まる。
- ゼイゼイして横になっていられない。
- 呼吸が速く、顔色・唇の色が悪い。
- 犬がほえるような咳で声がかれている。
- 食べた後や口にくわえて遊んでいた後に急に咳きこみだして息苦しさを訴える。
- 発疹や嘔吐にともなって咳きこみやぜいぜいがある。
- 胸がへこむ、肋骨が浮き出るような呼吸をしている。  
走ったあとのように肩で息をしている。
- 高熱をとめない、呼吸が速い。



### ワンポイントアドバイス



咳は生理的な防御反応であり、すべて止める必要はありません。

咳は、のどから気管・肺までの空気の通り道に異物や痰などがある場合にこれを排除しようとする、からだの重要な防御反応です。痰がからんだ咳の時は、咳をすることで痰が出ます。痰を出しやすくするよう背中や胸を軽くたたいてあげることも効果的です。



身体を起こした状態にしましょう。

身体を起こした方が、息がしやすくなります。赤ちゃんは立て抱きをしてあげるとよいでしょう。



加湿をしましょう。



水分をこまめに補給しましょう。哺乳や食事は 1 回量は少なく、回数を多く。



胸の音を聞いてみましょう。

ぜいぜいヒューヒューする音が聞こえる場合もあります。



特徴的な咳は、録画・録音をしておきましょう。

聞いたことのないような咳の時は、録音、録画をしておくこと診断に役立ちます。