

咳き込んだり、ゼーゼーしたら

咳は、口から肺への空気の通り道（気道）にゴミが入ったり、痰がからんだりした時にそれらの異物を出して気道をきれいにする体の反応です。様々な原因で咳が起こりますが、鼻水と咳がでるときは、ウイルスが原因のかぜによることが多く、通常は1～2週間で自然に改善します。一方、ゼーゼーする呼吸は「喘鳴（ぜんめい）」と言われるものですが、何らかの原因で気道が細くなって空気が通りにくくなった状態で、一般的には治療が必要です。



急いで受診

の目安

- ☐ 呼吸が苦しそうに見える
- ☐ ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸の音が聞こえる
- ☐ 顔色が悪く、口の周りが青白くなっている
- ☐ 激しく咳き込む

◆◆◆ 解説 ◆◆◆

- 呼吸が苦しくなるといろいろな症状が現れます。

①呼吸数が速くなる

目安は以下のとおりです。

年齢	2か月未満	2～12か月	1～5歳	6歳以上
呼吸数（数/分）	60回以上	50回以上	40回以上	30回以上

②たくさん空気が吸い込めるよう鼻の穴をピクピクと広げて呼吸している

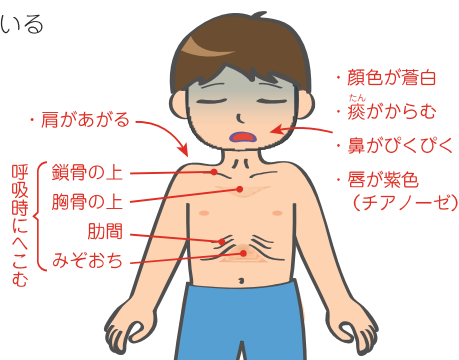
③息を吸う時に胸がぺこぺこへこんでいる

④肩を上下させて一生懸命呼吸している

⑤苦しくて寝ていられず、体を起こして呼吸している

- 子どもが気管支喘息と診断されている場合は、発作時の対処方法をかかりつけ医に聞いておきましょう。改善しない場合は、夜間でも受診した方がよいでしょう。

- 急に激しく咳き込んだ時は、気管内に異物（ピーナッツやおもちゃのかけらなど）を吸い込んだ可能性もありますので注意が必要です。



- 息づかい、顔色、発汗の様子を観察しましょう。
- 体を起こして寄りかかるなど楽な姿勢にしましょう。
- 脱水になると痰の粘り気が強くなり、呼吸が苦しくなります。こまめに水分を補給しましょう。
- 部屋の湿度を保ちましょう。