

咳・呼吸が 苦しい

咳は病原体を
取り除く
防御反応



? なぜ、咳や呼吸が苦しくなるの？

咳は、ウイルスなどの病原体を気道から取り除く、体の防衛反応です。多くは風邪などの急性呼吸器感染症が原因ですが、中には気道にホコリやダニ、カビやペットの毛などが入って咳込み、息苦しくなる気管支喘息などの病気もあります。喘息は赤ちゃんでは診断が難しく、2歳以降でようやく診断できます。また喘息は慢性化しやすく、症状が落ち着くまで平均で10年かかるともいわれています。

観察のポイント

- ・呼吸時の音や胸の動きがいつもと違う？
- ・顔色や唇の色は？
- ・機嫌が悪く、遊ばない？
- ・水分をとりたがらない？
尿は出ている？
- ・しっかり眠れている？

呼吸音や
咳の症状を
チェック！



咳・呼吸が苦しい

今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

すぐに受診！



- ☐ 息苦しそうで呼吸が速い
- ☐ 顔色が悪く、
唇が紫色になっている
- ☐ 息を吸うときにゼーゼー、
ヒューヒューと音がする
- ☐ 機嫌が悪く、ぐずる
- ☐ 水分をとらない
- ☐ 咳込んで眠れない
- ☐ 肩で呼吸している(肩呼吸)
- ☐ 鎖骨の上や肋骨の下が
くぼんでいる(陥没呼吸)
- ☐ 鼻の穴が広がり、ぴくぴく動く(鼻翼呼吸)
- ☐ 息を吸うときに胸が膨らまず、お腹が膨らむ

喘息は
慢性化する
ことも！



診療時間内に受診

- ☐ 咳が多くても、食事や水分はとれている
- ☐ 眠れている
- ☐ 息がしにくそう



咳・呼吸が苦しい

！ 治療法

喘息の治療には、抗アレルギー薬を内服するほか、症状の改善と発作の予防に有効な吸入ステロイド薬を使います。吸入ステロイド薬は使い方にコツがあるので、必ず医師の指導を受けてください。また喘息の発作が起きたときは、気管支拡張薬を用いて狭くなった気道を広げる処置が行われます。

喘息には
副作用の少ない
吸入ステロイド薬が
有効！



🏠 ホームケアのポイント

① 発作が起きたら

咳込んで苦しそうなときは、体を起こして縦抱きにすると気道が通りやすくなってラクになります。枕などを背中に入れて寝かせるのもいいでしょう。痰が絡む場合は、背中を軽く叩いてあげると出やすくなります。ゆったりした衣類を着せるのも◎。

縦抱きで
気道を確保！



🏠 ホームケアのポイント

2 水分摂取

のどを湿らせておくと、咳が抑えられるので、日ごろからぬるま湯やお茶などの水分を少量ずつ与えてください。

日ごろから
水分をとって！



3 室内は清潔に

喘息が起きる要因の多くはダニやハウスダストといわれています。室内はこまめな清掃と換気を心がけ、天気の良い日は布団などを干してダニの繁殖を防ぎましょう。またカーペットはダニやカビの温床になりがちなので、室内はフローリングがおすすめ。犬や猫などのペットの毛も喘息の一因になるので注意してください。

こまめな掃除で
要因を取り除く！



4 快適な湿度を保つ

乾燥した室内も咳が起こりやすくなる要因です。室内の湿度は50～60%を保つように加湿してください。濡れたタオルを干すだけでも効果的です。

適度な
湿度維持も
対処法の一つ！

