こんな時どうしたら？

安心おうちケア 5

～咳・鼻水編～

子どもが風邪をひくと、発熱・くしゃみ・鼻水・咳といった症状がみられます。
特に咳や鼻水が続くと、寝不足になったり食欲がなくなったりすることがあります。
おうちで少しでも楽に過ごせるようにホームケアの方法をお伝えします。

まずは受診の目安を確認しましょう！

子どもの咳や鼻水は原因が様々です。
発熱がなくても日常生活に支障を感じたら、かかりつけ医にご相談ください。

こんな症状はありませんか？

- □ 食欲が低下している
- □ 鼻詰まりや咳で眠れない
- □ 呼吸が苦しそう
- □ 耳を気にしてよく触る、痛がる
- □ 2週間以上症状が続いている

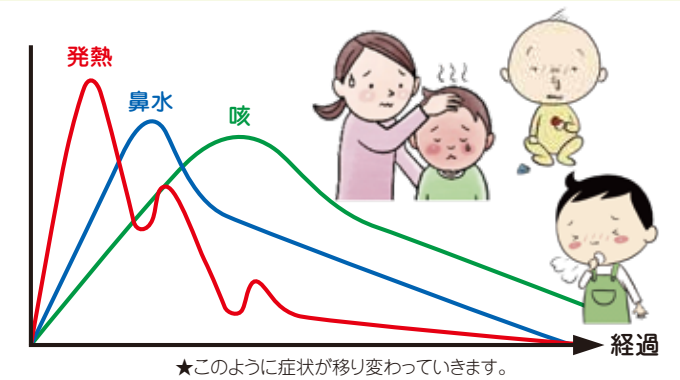
そのほか「不機嫌が続く」「周囲で病気が流行していて不安」など、心配なことがあればかかりつけ医に相談しましょう。

以下の場合はすぐに受診しましょう！

- □ 生後3ヶ月未満で咳・鼻水の症状があり、哺乳量が少なくなってきた
- □ 顔色が悪い、唇が紫色をしている
- □ 時計の秒針より速く呼吸をしていて苦しそう
- □ 肩で呼吸する、全身の力で息をしている
- □ 呼吸のたびにあばら骨が浮き出る、べこべこと胸がへこむ
- □ 声がかすれてケンケンと変な咳をする（クループのような咳）
- □ 呼吸のたびに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする

子どもがひと月に何度も風邪をひくのですが…。体が弱い子なのでしょうか？

子どもは免疫が未熟で、風邪をひくたびにひとつずつ免疫力をつけ丈夫な体に育っていきます。風邪のウイルスはいくつも種類があるので、何度も風邪をひいてしまうのです。具合が悪くなるのは心配ですが、適度にウイルスや細菌と接触することはむしろ必要なことです。
子どもの風邪の典型的な症状経過を知っておきましょう。



★このように症状が移り変わっていきます。

★予想していたより症状が長引いている・悪化している、予想外の症状が出てきたなど、心配なことがあればかかりつけ医に相談しましょう！

熱がないのに咳だけしつこく続くのはなぜですか？

子どもは大人に比べて気道が細く、ちょっとした気道の炎症や痰・鼻水などに反応して咳が出てしまいます。食欲・睡眠・活気に問題がなければ、徐々に治まるまで待ちましょう。
咳や鼻水は菌やウイルスなどの異物を体の外に出すための正常な反応で、無理に止めるものではありません。ある程度仕方のないことだと考えてください。

※喘息の子どもが風邪をひくとアレルギー症状が誘発され、喘息発作が出たり咳がしつこく続く場合があります。

咳をしていても熱はないので登園・登校できますよね？

多少咳や鼻水があっても食欲がふだんの80点以上あり、しっかり睡眠ができる状態であれば登園･登校しても構いません。
咳や鼻水のせいで夜間何度も起きてしまう、咳こんで嘔吐し食事ができないなどの状態であれば、発熱がなくても積極的に休養しましょう。無理して登園･登校すると病気が長引いたり、新しい病気をもらいやすくなってしまいます。

裏面もご覧ください ▶

咳や鼻水で困ったときのホームケア

水分や食事は少しずつこまめにとる！

こまめに水分補給することでのどが潤って咳がおさまることがあります。特に咳がひどい時は、咳込んで嘔吐することがあるので、食事は分割して少しずつ食べましょう。

鼻水をかむ、吸い取る！

こまめに鼻をかみましょう（3歳までにはかめるように練習しましょう）。
鼻をかめない年齢の子どもは、家庭用吸引器でこまめに鼻水を吸い取りましょう。
★**中耳炎**や**副鼻腔炎**の予防になります。

飴やはちみつをなめる！

はちみつは少しのお湯に溶かして、少しずつ舐めます。
★飴は誤嚥に注意し、年齢に応じて与えてください。
★はちみつは**1歳未満に与えない！**

室温・湿度は適度に保つ！

室温は一定に。湿度は50-60%が理想です。
洗濯物を部屋干しするのもオススメ！
冷えた空気や乾燥はのどの刺激になります。
★新鮮な空気も大切！
時々換気しましょう。

湯冷めに注意！

入浴後は室内をあたたかくして体を冷やさないようにしましょう。

寝るときは頭部をやや高くする！

鼻水がたくさん出る時は、鼻水がのどに流れて咳が増えます。
そんな時はクッションや枕を布団の下に入れて、頭部がやや高くなる姿勢に調整してみましょう。

大人が禁煙する！

タバコの煙は咳がひどくなる以外にも、様々な症状を引き起こす有害な物です。
大人が責任をもって子どもの受動喫煙を防ぎましょう。
★加熱式タバコもリスクは同じです。
家庭内に持ち込まないでください。

背中をさする、トントンする！

背中をさすったり、トントンしてあげることで痰が動き出しやすくなります。また、体に触れることで子どもが安心し気持ちが落ち着き、咳がおさまることもあります。

心配なことがあれば
ためらわずに受診してください。
なにか疑問に思うことがあれば
いつでもスタッフに
声をかけてください。

病児保育室とう太　併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1　077-596-3751

↑web予約受付はコチラから