

せきが止まらない！
息苦しい。



次の症状が1つ以上みられますか？

- 顔色や唇の色が青い。(チアノーゼ)
- 乳児・幼児で呼吸が1分間に60回以上。
- 息苦しさが良ならないのに、ゼーゼー、ヒューヒューが聞こえなくなった。

はい

いいえ

喘息と診断され、
手持ちの薬がある。
(内服・テープ・吸入など)

いいえ

はい

薬を使用し、
水分を飲ませる。

はい

症状が改善しないなら…

小児科医のいる医療機関を
受診してください。

次の症状が1つ以上みられますか？

- 犬やオットセイの鳴き声のような咳き込み。
- ゼーゼー、ヒューヒューという。
- 息苦しそうである。
- 鼻の穴がヒクヒクする。
- 横になれない。
- 呼吸が速い。
- 肩で息をする。
- ぐったりしている。
- 水分をとりたがらない。
- のどの下、上腹部、肋骨の間などがペコペコくぼむ。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

せきは、気管や気管支に侵入するウイルスや細菌、異物などを排除するための反応であり、苦しみのないせきは心配ありません。

あわてずに、まずお子さんの様子をよく観察することが大切です。

- 動物の鳴き声（犬の遠吠え、オットセイが鳴く）のような咳をする場合。

この場合、なるべく泣かせない様にするのが最も大切です。

昼間に比べ夜にひどくなる事が多くみられます。昼間であれば夕方遅くならないうちに早めに受診しておいた方がいいでしょう。

夜でもあやしているうちにすやすや眠ってしまう様でしたら、翌朝まで待っても大丈夫です。ただし赤ちゃんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方が無難でしょう。

- 何か食べていたり、口にくわえて遊んでいませんでしたか？

「数分」前まで何ともなかったのに急にむせたかのように咳き込んだ場合、その後咳が長引くようなら受診した方がいいでしょう。特にピーナッツなどの豆類を食べていた場合は要注意です。

- 湿度を保つ。むせないように水分をあげる。

加湿器を使ったり、濡れタオルを干して部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルなどをあててください（ただし、窒息しないように口そのものは覆わないように注意しましょう）。

水分を少しずつこまめに飲ませて、ゆっくり大きな呼吸をするように促しましょう。

- 部屋の空気をきれいに。

ホコリ、タバコ、線香のけむりなどはせきをひどくします。空気を入れ換え常に新鮮な空気を。

- ぜんそくの薬があらかじめ用意されていれば、医師の指示通りに使う。

ぜんそくの薬は使いすぎるとドキドキしたり、吐いたりするので、医師の指示どおり使ってください。

