

せき

せきができる・ぜーぜーいう

- 1 声がかずれる。オットセイの鳴き声みたいに咳き込む(犬の遠吠えみたいな声)。
- 2 ゼーゼー、ヒューヒューいう。
- 3 息苦しそうである。
- 4 呼吸が速い。
- 5 元気がとてもなく、ウトウトしている。
- 6 水分をとりたがらない。
- 7 口の回りや、くちびるが紫色となる。
(いわゆるチアノーゼ)



1つでも「はい」がある

1つも「はい」がない



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(13ページ参照)

せき

観察のポイント

○せきには、かぜや気管支炎など病気が原因のものと、異物などが入り込んで起きるものとがあります。せきが出ていても機嫌がよく食欲があれば心配はありません。

ワンポイントアドバイス

○せきが激しい時は、部屋を加湿したり、口もとに蒸しタオルなどをあててあげましょう。

○せきが激しくて食事が摂れない時でも、水分だけは飲ませるようにしてください。タンが切れやすくなります。



知って安心 Q&A

Q 呼吸困難とはどんな症状ですか？

- A** 呼吸困難には、次のような特徴があります。
- 呼吸がはやい(多呼吸)
 - 走った後のように肩で息をする(肩呼吸)
 - 息を吸う時に胸がふくらまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどの下がくぼむ(陥没呼吸)。
 - 息を吸う時に胸がくぼみ、お腹がふくらむ(シーソー呼吸)
 - 鼻の穴がヒクヒクする(鼻翼呼吸)。
 - 苦しくて横になれない(起座呼吸)。
 - せき込んで止まらない。

Q せきが出る時に入浴しても大丈夫ですか？

- A** 呼吸困難の場合は避けてください。せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐ寝かせてください。

Q せきが激しい時の食事はどのようにすればよいのですか？

- A** せきを誘発しやすい刺激物以外は特に制限はありませんが、無理に食事を摂らせる必要はありません。

Q 急に呼吸困難になるのはどんな時ですか？

- A** 気管や気管支に異物が詰まった時、クレープ(急性喉頭炎)などでのどの入口に炎症が強く起こった時、ぜんそくの発作の時、乳児の百日咳、肺炎、細気管支炎の時などです。



ぜんそく

(医療機関での診察で事前に
わかっている場合)

観察のポイント

- 呼吸困難の徴候を見落とさないでください
(「せき」(12ページ)を参考にしてください)。
- 息を吐くことが普通にできているかどうか

様子を見ても大丈夫

- 深呼吸や飲み薬の内服(効果が出るまで1時間程度かかる)、あるいは薬の吸入で症状がよくなってきた。
- ゼーゼーしていても横になって眠ることができます。

救急医療機関を受診してください

- 飲水、深呼吸、服薬、吸入でもよくならないとき。
- 顔色や唇の色が青いとき(チアノーゼ=空気があまり吸えなくなっていることを示しています) →至急、受診が必要
- あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪いのに、ゼーゼーやヒューヒューがほとんど、あるいは全く聞こえない(気管支の

中がせまくなりすぎて呼吸ができなくなっている状態で、きわめて重症の発作であることを示しています) ↓
至急、受診が必要

家庭でできること

- からだを起こしてコップ1~2杯の水を飲ませ、繰り返し、できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりをさせてください。
- 発作時に使う薬(飲み薬や吸入薬)があらかじめ出されていれば、かかりつけ医に指示されたとおりに使用してください。

ワンポイントアドバイス

○ぜんそくの薬は使いすぎると気持ちが悪くなったり、吐いたり、ドキドキしたりすることが多いので、かかりつけ医の指示よりも量や回数を多く使わないようにしましょう。



知って安心 Q&A

Q ぜんそくの発作はなぜ起こりますか?

A 気管支の内側にダニ、ほこり、カビ、花粉、動物の毛や鳥の羽などが付くことにより、アレルギー反応(過敏反応)が起こればれてしまい、呼吸の通り道が狭くなるからです。この他にも、運動や薬等が原因で発作が起こることがあります。

Q 呼吸をするときゼーゼー、ヒューヒューという音はなぜ出ますか?

A アレルギー反応により狭くなった部分を息が通るからです。

Q どんな時にぜんそくの発作が出やすくなりますか?

A かぜや気管支炎、肺炎にかかった時、天候が悪くなる時、精神的なストレスがある時(気圧の変化等)、ほこりの多い場所に行った時などです。

