

7. 咳が出たとき



咳は、気道や肺を守るための防御反応であり、異物や刺激物などの侵入を防ぐために起こります。

看病のポイント

- 急に咳きこんだときは、口の中や喉の奥に異物がないか確認します。
- 異物が見えれば取り除きましょう。そのとき無理をする必要はありません。
- 異物がなければ、水分を少量ずつ飲ませてみましょう。
- 部屋は加湿しましょう。
- ヒューヒュー、ゼーゼーしていて、苦しそうな呼吸をしている場合は、寝かせるのではなく、座らせるほうが楽になります。



こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 痰がからまない乾いた咳が、30分以上続くとき。
- 何度も咳き込んで、吐いてしまうとき。また、眠れないとき。
- 犬の遠吠えやアシカの鳴き声みたいな“かすれた太い声”で咳をするとき。
- ゼーゼーして呼吸が苦しそうなとき。
- ぐったりしているとき。
- 咳はあまりしないが、みぞおちの辺りが“ペコペコ”へこむ呼吸をしているとき。

注意しましょう

- 咳がひどいときに、無理して食事をとらないようにしましょう。水分を少量ずつあげましょう。
- 痰がらみのひどい咳は、無理に止めると反対に痰がつまってしまう場合もあります。痰をさらさらにして、咳で痰を出しやすくするほうが有効な場合もありますので、かかりつけ医等にご相談下さい。