

いろいろな咳について

インフルエンザも学校の春休みを機にピークを過ぎた感がありますが、今年はタミフルの問題がクローズアップされ、医療側も患者側も困惑してしまいました。即効性のある薬なので、必要と思われる患者さんには、しっかりと説明し処方していきたいと思えます。

さて、小児科を受診される大半のお子さんは、咳、鼻水の風邪症状で来院されます。今月は咳の種類や性質についてまとめてみました。

① 咳はどうして出るの？

咳は、のどから気管支への空気の通りを良くするために出る生体反応です。痰が出てきたり、のどや気管支が狭くなったりすると咳が出ます。タバコの煙やほこり、食べ物など異物を吸い込んだ時にも咳が出ます。



② どんな咳があるの？

「コンコン咳」:痰がからまない「から咳」というもので、普通の風邪はこの咳です。タバコや線香などの刺激でも起きます。

「ゴホンゴホン咳」:痰がからまった湿った咳です。気管支炎や肺炎を疑います。

「ヒューヒュー・ゼーゼー」:気管支への空気の通り道が狭くなっているため、呼吸をするとヒューヒューとかゼーゼーという音が聞こえます。喘息性(様)気管支炎や気管支喘息に起こります。肩で呼吸するようであれば重症です。

「ケンケン咳」:昔から「犬の遠吠え様咳」と言

われ、のどの声帯部が狭くなった時に起きます。息を吸うとき「ヒー」という音がします。アザランが餌をねだる時に出す声に似ています。これはクループという病名ですが、時々息ができず、入院が必要になる事があります。

③ 咳に対して家庭でできる事は？

痰がらみの咳の場合は、水分補給をまめにする事です。ネバネバした痰が良く切れるようになります。

部屋の換気も忘れずにやりましょう。外気浴も良いです。

横になると咳が出る時には、姿勢を変えてみる事です。枕や毛布などで少し起こした姿勢で寝かしてみましよう。ベビーシートも使えます。

蒸気は咳の緩和には最も良いとされています。外国では風呂場でお湯のシャワーを全開にして、浴槽にお湯を張ります。その中で5~10分間、子どもを抱きながら座って蒸気を吸い込む事をやっています。加湿器の利用も良いと思えます。

④ 病院を受診するタイミングは？

1. 顔色が悪く、ぐったりしている場合。
2. 咳がひどく寝られない場合。
3. 乳児で1分間60回以上の呼吸数の場合。
4. 乳児で「ウーンウーン」と、うなりながら呼吸している場合。
5. お腹や胸がペコンペコンと動いて息をしている場合。

一方、咳は出ているけれども寝る事ができる、元気があり食欲もある場合は家で様子を見て大丈夫でしょう。(たまなほ)