

# せきやゼーゼー



- ゼーゼー、ヒューヒュー音がして苦しそう
- 呼吸が速く、苦しそう
- 肩で息をしている
- 頭を前後にゆするような呼吸をしている
- 息をするときに肋骨の間や首の根元がへこむ
- 元気がなく、眠りがちである
- 水分をとりたがらない
- 口の周りやくちびるの色が悪い
- イヌの遠吠えのような咳をする
- うなるような呼吸をしている
- 横になると苦しそう、横になって眠れない
- 鼻の穴がひくひくしている

1つ以上あてはまる

1つもあてはまらない

かかりつけ医、  
または救急医療  
機関を受診する

症状が悪く  
なるようなら

様子を見ながら、  
翌日、かかりつけ  
医を受診する

## ●観察のポイント

- 生後数ヶ月の乳児ではぜんそくのようにのどがゴロゴロ、ヒューヒューすることがありますが、機嫌もよく息苦しい様子がない場合は心配ありません。
- 呼吸が速くないですか
- 肩で息をしていませんか
- うなるような呼吸をしていませんか
- 顔色や爪の色、くちびるの色がいつもより悪くないですか

## ●家庭でできること

- せきが強くて吐きそうな場合、水分を少しずつ、こまめに与えましょう。水分をしっかり取った方が痰が柔らかくなりせきが楽になります。
- 寝るとせきがひどくなる時は横向きに寝かせてみましょう。
- タバコの煙はせきをひどくします、禁煙しましょう。
- 時々窓をあけて空気を入れ替えましょう。
- せきが激しいときは、部屋を加湿したり、口元に蒸したタオルを当ててあげましょう。
- ぜんそくと診断されている場合、かかりつけ医と呼吸が苦しくなった場合の対処方法を相談しておいてください。



## お医者さんに伝えてほしいこと

- せきがいつからはじまりましたか
- 発熱や鼻水などの症状がありますか
- せきが起きやすい時間がありますか
- せきで眠れないこともありますか
- ぜんそくの診断で治療を受けていますか