

# 3

## せきが出るとき

### 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があります。せきの様子、全身の状態をよく観察しましょう。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。



### そんな時はどうするの？

#### しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- せきはあるが機嫌が良く、食欲もある
- 時々コンコンというせきのとき
- のどがヒューヒュー、ゼーゼーなっているが、苦しくなる様子がなく、横になって眠っていられるとき

せきの様子、全身の状態をよく観察してね  
横になって眠っていられるから様子を見ていて大丈夫



#### すぐお医者さんへ

- 発熱し、何度もせきこんでぐったりしている
- 顔色や唇の色が青いとき
- せき込みが激しく、息苦しそうなき
- 乾いた激しいせき、ケンケンというような状態のかん高い激しいせきが出て息を吸うときに苦しそう
- 乳児が呼吸を止めたりするとき
- 呼吸が早く浅いとき

高熱で顔色も悪い  
咳き込んで苦しそう  
すぐに診察を受けなければ



## 家庭でできること

- 気温の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意しましょう。
- せきが激しいときは、部屋を加湿しましょう。
- 食事がとれないときでも、水分だけは飲ませるようにしてください。痰が切れやすくなります。



水分は少しずつ十分にとらせましょう  
オレンジジュースや牛乳は吐き気を誘発  
するので飲ませないでね



## なんでも医療相談

## Q & A

**Q** せきが出るときに入浴しても大丈夫ですか？

**A** 顔色がよく、食欲や元気もあるときは、せきが出ていてもお風呂に入ってもよいでしょう。何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり皮膚の呼吸によくありません。新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくするなどの効果がありますから、なるべく入れてあげましょう。

**Q** せきが激しいときの食事はどのようにすればよいですか？

**A** 特に制限はありませんが、無理に食事をとらせる必要はありません。水分を十分にとらせましょう。母乳やミルクは一回の量を少なくして、何回にも分けて与えましょう。