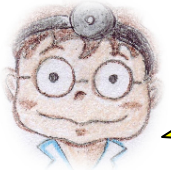
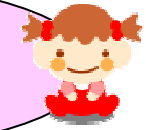


パニックになっては（もちろんのんびりしすぎても）いけません。
まずはあなた（パパ・ママ）が落ち着いてください。（芝居でも）
冷静な親を見ると、お子さんは安心します。
説明しにくい時は電話口に子どもさんを近づけ、咳や呼吸の音を聞いてもらうか、携帯動画で記録！

小児救急電話相談
「#8000」を活用
しましょう（P1参照）

せきが出る



のどや呼吸器の炎症のほか防御反応として出ることもある

特徴的なせきの音で病気が分かることがあるので、まずはどんなせきが出ているのか確認しましょう。電話相談のときに本人の呼吸音を電話に近づけて相談相手に聞いてもらうといいでしょう。せきはのどや呼吸器が炎症を起こしたときだけでなく、異物やほこりを吸い込んだとき、気温の変化が大きいとき、呼吸器の粘膜から出た分泌物をのどから外に出そうとしたときにも出ます。せきは気道にたまった分泌物や異物を体内に入れずに押し出し、呼吸機能を正常に保つための防御反応なのです。気温が下がったときに出るコンコンというせきや、おっぱいやミルクを飲んだあとにするゼロゼロ音は、赤ちゃんによく見られるものなので心配いりません。

急に咳き込む

- **ほかに症状がなく、治まれば元気にしている**
  気温が下がったときにコンコンという咳が出る
  授乳後、たんがからんだようなゼロゼロ音がする
  → すぐにでもおさまるようなら病的なものではないので様子を見る

- **発熱や鼻水**などの症状がある（P2発熱チャートも参考に）
  のどが腫れている。または痛みがある様子
  → **かかりつけの医院を受診**
  夜間・休日なら（連休以外）翌日受診

- **咳き込んで吐く**、ヒューヒューゼーゼーと響く呼吸をしているが眠れる（横になれる）
  持続するなら左記の「咳が続いている」の項へ
  ◎症状は軽症でも直前まで口の周りに持っていたおもちゃや食べ物がなくなっていないかを確認！
  → **電話相談して出来るだけ早く受診（誤飲の可能性の有無も話すこと）**

- **ひどく咳き込み、呼吸困難を起こしている**
  直前に口にしていた豆類や玩具等が詰まった可能性が高く、**チアノーゼ**が出て、泣くことも会話も出来ない
  大きな子は自分の口や首に手を伸ばす仕草をする
  → **咳で異物が出なければ逆さにして背中を叩打！**
  救急車を呼ぶ！（P1）

咳が続いている

- 咳は軽く、眠れる
  → **かかりつけの医院を受診**
  夜間・休日なら（連休以外）翌日受診

- **咳や喘鳴で横になれない、眠れない、咳き込んで何度も吐く**
  夜中に犬かオットセイみたいな咳き込みがさらに悪化し、普段の呼吸でさえ**ヒーヒーゼーゼー**と鳴り、肩で息をしたり、首の根元がペコペコへこむ呼吸
  （→息を吸う時にしんどいのか、吐く時にしんどいのか？口唇**チアノーゼ**があるか？などを観察する。）
  → **即電話相談し、家での対処法を聞き、救急車要請が必要かも聞く**
  至急受診を要する

- ぐったりし、**会話もまともに出来ない**
  唇やつめが紫色になる（**チアノーゼ**）
  → **本人の呼吸が楽になる姿勢（上半身を起こす）にして**
  救急車を呼ぶ！（P1）

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

ホームケア　ぜんそく・クループの図（P9）も参考に

★室内は換気、掃除をこまめにして清潔に。湿度を高めに保ちましょう。上体を高くして寝かせましょう。咳き込んだときは起こすか、抱っこして背中をさすってあげましょう。飲物でのどを湿らせてあげると苦しさが和らぎます。

医師に伝えること

- ・何かを詰まらせてはいないか
- ・特徴的な音のせきが出ているか
- ・発熱、鼻水など、せき以外の症状があるか
- ・機嫌が悪くなったり、食事の量は減っていないか
- ・睡眠はとれているか
- ・アレルギー体質はどうか

急病時の問い合わせ先

★かかりつけ医、休日診療所などの電話番号を記入しておきましょう。