



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



## 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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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。

### 咳が続いている

- 咳は軽く、眠れる
- 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ューヒューゼーゼーと鳴り、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?)  
 □唇チアノーゼがあるか?などを観察する。
- 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  
 (上半身を起す)にして  
**救急車を呼ぶ! (P1)**

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**

かかりつけの病院を受診  
 (連休以外) 翌日受診

### 急に咳き込む

- ひどく咳き込み、呼吸困難を起している  
 直前に口にして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!**
- 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**
- 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

咳で異物が出なければ  
 逆さにして背中を殴打!  
**救急車を呼ぶ! (P1)**

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)

かかりつけの病院を受診  
 (連休以外) 翌日受診

すぐにもおさまるようなら  
 病的なものはないので様  
 子を見る

**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。湿度を高めめに保ちましょう。上体を高くて寝かせましょう。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さが和らぎます。

のどや呼吸器の炎症のほか防御反応として出る「せき」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、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。