

心配ですね、なが～い咳

★咳が3週間以上続く場合を長いと考えます。

★咳は気道にある異物や痰(たん)を取り除く、
体を守る機能の一つです。

★長引く咳の原因はさまざまです。

① 気管支喘息：発作を繰り返すと重症化するので、
早めに治療しましょう。

② 鼻炎、副鼻腔炎：ウイルス、細菌、アレルギーなどが原因で鼻水がでます。
鼻の奥に溜まった鼻水がのどの奥に流れて、咳が出ます。

③ 感染症：マイコプラズマ、クラミジア、百日咳、肺結核、など
百日咳は三種混合 DPT ワクチン、肺結核は BCG で予防しましょう。

※風邪をひいたあと、気管支が敏感になると、6週間くらい咳が続くことがあります。

④ 心因性：寝ている時は咳が出ないのが特徴です。

⑤ 異物誤嚥：赤ちゃんが、生まれつきの病気などで、ミルクが
気道に入り、むせて咳を繰り返すことがあります。

幼児が、ピーナッツなどの豆類を食べているときに
急に咳き込んだことがあれば、気道異物を疑います。

5歳までは決してピーナッツなどの豆類は与えないようにしましょう。



★咳が出る時のケア

咳で体力を失いやすいので以下の点に注意しましょう

- ① たばこの煙を吸わせない。
- ② たんが出やすくなるように水分補給とタッピング。
- ③ 咳で吐きやすい時の食事は、少量ずつとりましょう。

* タッピング：大人の手をお椀をもつような形にして
子供の胸や背中をトントンと1秒間に2～3回くらい
のリズムで優しくたたくと、その振動で痰が出やすくな
ります。



★長引く咳は、治療が必要なことがありますので
かかりつけ医を受診しましょう。