



# すくすくだより



気温が低く乾燥した日が続いています。ウイルスが大好きなこの季節、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染に気が抜けない毎日、感染予防対策をしっかりと行って健康に過ごせるようにしましょう。

風邪症状の一つ、「咳」が特徴の様々な病気があることをご存じですか？咳がひどいと睡眠不足になり、体力も消耗します。また、重篤な咳により、肺炎や喘息を発症したりもします。咳に対する対処方法などお知らせしたいと思います。

## 長引く咳、音に特徴のある咳・・・なんだろう？



### 気管支喘息

#### 【症状】

アレルギーによって気道に炎症が起こり、呼吸が苦しくなり、ゼーゼーという呼吸音が聞こえ、痰を伴った湿った咳が出ます。

#### 【予防方法】

食物、ダニ、ハウスダスト、カビ、たばこの煙、動物の毛などによるアレルギー体質が原因とされることが多く、アレルギーの原因物質特定と除去が何よりの予防法となります。喘息発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。

#### 【ケア方法】

寝ているよりも、座っているほうが呼吸が楽になります。寝ている時も、枕やクッションで上半身を上げた状態で寝かせると、比較的楽に休めるかと思えます。

### マイコプラズマ肺炎

#### 【症状】

最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1か月くらい続くと続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。

#### 【予防方法】

潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がる為、手洗いやうがいもこまめに行いましょう。

#### 【ケア方法】

部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳が長引き、なかなか改善されない場合は、治療薬があるので医師に相談しましょう。

### 百日咳

#### 【症状】

風邪とよく似た症状が現れ、だんだんと咳が強くなります。発症後1～2週間すると「コンコンコン」という咳が頻繁に出て、息を吸い込む時に「ヒュー」と音のする発作を繰り返します。生後6か月未満の乳児に感染すると、急に呼吸困難を起こすことがあります。

#### 【予防方法】

百日咳はワクチン接種で予防が可能です。生後2か月を過ぎたら早めにワクチン接種を行いましょう。

#### 【ケア方法】

部屋の温度を20℃、湿度を60%前後に保ち、咳が出にくい環境を整えましょう。

### クループ症候群

#### 【症状】

発熱や咳、喉の痛みなど、風邪とよく似た症状が現れます。声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなる為、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に「ケーンケーン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。

#### 【予防方法】

ウイルス性、細菌性の風邪やインフルエンザなどによって引き起こされるものなので、うがいや手洗い、手指消毒などの感染予防対策をしっかりと行い、風邪をひかないようにすることが大事です。

#### 【ケア方法】

部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。エアコンの風など直接当たらないように気をつけ、咳込む時は体が少し前かがみになるようにして、胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。

### 咳がひどい時には・・・

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせましょう。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにします。洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、喉を潤しましょう。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与えましょう。刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう。
- ・背中の下に枕やクッションを置くなどして、上半身を高くしましょう。

### 緊急性が高いです！

- ・息を吸う時に喉の付け根や胸をへこませる呼吸（陥没呼吸）をしている。
- ・顔色や唇の色が悪い。
- ・水を飲みこめず、よだれが出ている。
- ・息苦しくて横になっていることができず、起き上がってしまう。

**いつもと違う咳、長引く咳は要注意！  
早めの受診を！**

☆4か月児健診（受付 9:00～10:15）

毎週火曜日：6. 20. 27日

☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：7. 21. 28日

☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：1. 8. 15. 22. 29日

※対象の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

### 2月の健診のお知らせ

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぴ」内）

問合せ：☎39-9160

（こども保健課）