

3. 2歳の子どもが、夜中にせきが出て苦しくて眠れないことがあります。

喘息といわれたことはありませんが、せきが出て苦しい時は、

どうしたらいいですか？

せきは、気管支やのどの炎症、アレルギー症状、異物の誤飲などでみられ、症状や程度は原因により様々です。中でも多く見られるのは上気道感染（かぜ）によるものです。

日中遊んでいる時はそれほど気にならない程度のせきでも、お昼寝や夜間の睡眠時にからだを横にすると出やすいことがあります。また、乳児期にRSウイルス感染症に罹患したお子さんの中には、喘息に移行するケースや、かぜを引くとせきがしつこく残ることがあり注意が必要です。



せきが出て苦しいとき

① からだを横にするとせきが多くなり苦しい時は・・・

- ・敷布団の下にタオルケットや、バスタオルなどを入れて上半身を少し高くして寝かせます

② せき込んで止まらない時は・・・

- ・からだを起こし背中を軽くトントン(タッピング)します。このとき、大人の手の平をお椀の様に丸くしてトントンすると、子どもの背中が痛くないことと、気管支に張り付いた痰がとれやすくなり、せきが落ち着くことがあります
- ・せきが落ち着いたら、むせないように少量ずつ水を飲ませると効果があります

③ 室内の湿度は・・・

- ・せきが多いときの湿度は60%以上にしましょう
- ・加湿器が無い場合は濡れタオルなど（洗濯物でも可）を室内干しし、加湿しましょう

④ 症状がひどくなる場合は・・・

- ・鼻水、発熱、不機嫌などの症状がみられるときは早めに受診しましょう
- ・いつもより呼吸が速い、肩で息をしてゼーゼーする、口唇色や顔色がすぐれない、呼吸が苦しそうなどの症状がある場合は夜間でもできるだけ早く受診しましょう



R S ウイルス感染症とは

風邪の原因となる200種類以上あるウイルスのなかに、RSウイルスがあります。
大人なら重症化することは稀ですが、乳幼児が感染すると気管支炎や肺炎をおこすことが多い感染症です。

1歳までに約70%、2歳までにほぼ100%が初感染と言われていますが、重症化を避けるために初感染は遅ければ遅いほど良いと言われています。十分な免疫はできにくく何度でも感染します。

<症状>

＊発熱・鼻水・せきなどの風邪症状がみられます

そのなかでも、せきの症状は重症化しやすく、長引きます

症状が落ち着くまで10日間ほどかかります

＊乳幼児期に感染した子どもの約3割は気管支炎や肺炎を併発し、

更に、その1割は入院治療が必要なほど重症化しています

＊乳幼児の肺炎の半数はRSウイルスが原因で、月齢・年齢が低いほど

重症化しやすい感染症です

<感染経路>

せきやくしゃみによる空気中への飛沫、鼻水やせきを押さえた手や物を介して
口・目・鼻から感染します。

<家庭での注意>

＊長引くせきや発熱は油断しないで受診しましょう

＊夜中に突然せき込んで、苦しがることがあります

寝かせた後も、注意して様子をみましょう

＊家族が風邪をひいたときは、自宅でもマスクをつけましょう

＊日頃から手洗い・うがいをこまめにおこない、子どもに風邪をうつさないように
気をつけましょう