



# 呼吸器感染症の症状と ホームケア



空気が乾燥する季節は、こどもの呼吸器感染症が流行しやすくなります。こどもによくみられる症状別に、家庭でできるケアについて、小児科の先生にうかがいました。

## 鼻みず・鼻づまり

### ●鼻みずや鼻づまりはどうしてみられるの？

鼻みずは、鼻に侵入してきた異物（ウイルスやほこり等）にまわりついて、口から肺への空気の通り道（気道）にある「線毛」という小さな毛の働きで、異物を体の外へ運び出してくれます。（鼻の粘膜が刺激されてくしゃみが出ると、一気に体の外へ排出されます）

また、湯気等の熱い空気が、直接体に入ってダメージを受けないよう適温まで下げてくれたり、冬の冷たく乾燥した空気で、細胞が壊されウイルスが増殖しやすくなるのを防ぐよう、湿気を与えてくれたりします。鼻の粘膜の血流が増加することで、冷たく乾燥した空気を温めてくれますが、この時に、鼻の中の粘膜が腫れます。これにより、鼻の穴からのどへと続く道（鼻腔）が狭くなるため、鼻づまりの原因になってしまうこともあります。

### ●ホームケア

- ・部屋を適度に加湿する（40～60%が目安）
- ・鼻を温める  
（鼻の付け根に熱くない程度に温めたタオルを当てる）、お風呂で湯気を吸わせる
- ・ティッシュで優しく、こまめに、ふき取る
- ・市販の鼻吸い器で優しく吸い取る  
（鼻の粘膜を傷つけることもあるため、やりすぎには気をつけましょう。）
- ・縦抱きにする、上半身を少し起こして寝かせる

湯船にゆっくりつかると、血行が良くなって、鼻の中の粘膜の腫れが治まるよ！

鼻をかむときは、片方ずつかみましょう！両方の鼻を一緒にかむと、細菌やウイルスが耳に送られて、中耳炎等の原因になります。

### ●こんなときは、早めに受診を！

苦しそうにしている、顔色が悪い

## せき 咳

### ●咳はどうしてでるの？

咳は、口から肺への空気の通り道（気道）に異物が侵入するのを防いだり、たまった分泌液を排出したりして、呼吸機能を正常に保つための『防衛反応』です。

咳の原因の多くは、ウイルスや細菌による呼吸器感染症ですが、玩具や硬貨等を誤って飲み込む異物誤飲や、アレルギー反応の場合もあります。咳は防衛反応としてみられるため、軽い咳まで完全に止める必要はありません。

普段より少なくとも飲食できている時や、横になって眠れる時は、急いで受診をする必要はないでしょう。

### ●ホームケア

- ・部屋を適度に加湿する（40～60%が目安）
- ・水分や食事は少量ずつ、こまめに与える  
（1歳以上なら、はちみつを舂めさせてみる）
- ・縦抱きにしたり、上半身を少し起こして寝かせたりして背中をトントンと優しくたたく
- ・鼻みずが多い時には、鼻をかませたり、市販の鼻吸い器で優しく吸い取る

洗濯物を室内に干すこともおすすめ！

1歳未満のこどもが、はちみつを食べることで、『乳児ボツリヌス症』にかかることがあります。

### ●こんなときは、早めに受診を！

- ・咳込んで嘔吐し、少しずつの水分も飲めない（飲んでみてもすぐ吐いてしまう）
- ・咳込んで眠れない、眠ってもすぐに目が覚めてしまう
- ・声がかすれて「ケンケン」と、犬やオットセイの鳴き声のような咳が続く
- ・何か（特にピーナツ等）を口にしていて、急に咳き込み出した（咳と一緒に強いゼイゼイが見られる）

コンコン

丸めた布団等を背中に当て、寄りかかるように座らせる方法もおすすめです。

こどもの近くで吸っていないから、大丈夫！

タバコの煙の影響で気道が過敏になり、咳や喘鳴（ゼイゼイ）が起きやすくなります。また、喘息の原因になり、喘息発作も誘発します。目に見える煙（副流煙）だけでなく、衣類に付着した煙の小さな粒子も影響します。喘息と診断されていればもちろんですが、「喘息っぽい」と言われたことがある、「ゼイゼイしやすい」と感じている場合には、周囲の人は禁煙しましょう。

そんなことはないですよ！  
タバコの煙は咳や喘鳴（ゼイゼイ）を悪化させます！

## ぜんめい 喘鳴（ゼイゼイ）

### ●喘鳴（ゼイゼイ）はどうしてみられるの？

風邪をひいて痰がからむ、鼻づまりがある時や、喘息の発作の時に、口から肺への空気の通り道（気道）が狭くなり、息をする時に「ゼイゼイ」、「ヒューヒュー」という音が聞かれます。

原因に応じて治療をしますが、音が聞こえても、普段通り遊ぶことができる、横になって眠れているようなら、急いで受診する必要はないでしょう。



『喘息』と診断されている場合は、主治医の指示に従って、対応しましょう！

### ●ホームケア

- ・少量ずつ水分を与える
- ・縦抱きにしたり、上半身を少し起こして寝かせたりして、背中をトントンと優しくたたく
- ・部屋を適度に加湿する（40～60%が目安）
- ・部屋の換気をする

### ●こんなときは、早めに受診を！

- ・苦しそうにしている、顔色が悪い
- ・息をする時、鎖骨の上や肋骨の間がくぼんでいる、息を吸うときに小鼻がピクピクしている
- ・ひどい咳があり、肩で呼吸をしている

通常の呼吸では、体に十分な酸素を取り入れることが難しいため、首や肩の筋肉を使って、呼吸をしています。

