



保健だより

2023.1.1 南青山病後児保育室

咳はどうして出るの？

咳は空気の通り道である気道の分泌物や異物を排除し気道の閉塞や感染を予防しようとするからだの防御反応です

なぜ夜になると咳が増えるの？

- *夜は副交感神経が優位になり 気道が狭くなりやすいため咳がでやすくなる
- *寝る姿勢になると鼻水や痰が気管に流れ込んで咳が出やすくなる
- *寒暖差が刺激となり咳が出やすくなる

咳を軽減させるための対処法

水を飲む

咳で眠れない時は少しずつ水を飲んでみましょう！

部屋を暖める

体温と室温の差により咳の症状が強くなるため 寒い時期はお部屋をあたためて！

上体を少し起こす

少し上体を高くして寝かせてあげると症状が落ち着いて楽になる事が多いです

部屋の掃除と加湿

アレルギーの有無に関わらず普段から掃除をしてハウスダストを少なくしましょう！
刺激により 咳の原因になります
また 乾燥で咳の症状が強くなります 加湿器等で湿度の調整を！

こんな症状があればすぐに受診しましょう

- *顔色が悪い
- *肩呼吸をしている（肩が上下に揺れる）
- *陥没呼吸をしている（鎖骨や肋骨が呼吸のたびに窪んでいる）
- *呼吸をする時に鼻の穴がピクピクしている（鼻翼呼吸）
- *咳込んで眠れない
- *喘鳴がある（ヒューヒュー・ゼーゼー）

