



2月3日は節分です。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

せき

かぜをひいた時、初めは「コンコン」と痰の絡まないせきが出る事が多く、鼻水が出てくると、鼻水がのどに落ちて「ゴホゴホ」としたせきが出ます。せきはのどや気管支の粘膜についた異物(ウイルスやほこり等)を外に出すための体の防御反応です。

痰を伴う湿ったせきは、痰を上押し出すとするものなので、市販のせき止め薬などで安易に止めようとする、痰が気道に詰まる可能性があるため注意が必要です。このような時は、せき止めではなく痰を取り除く薬(去痰薬)が処方されます。

せきは体の中に何らかの異常があることを伝えるサインなので、出始めたら注意深く見守り、続くようであれば受診しましょう。また「ゼーゼー」や「ヒューヒュー」などの呼吸音(喘鳴)がするとき、早めに受診しましょう。



家庭でのケア

・湿度を上げ、換気をこまめにする

のどや鼻の粘膜を潤すことで、せきが落ち着くこともあります。室温(20~25℃)と湿度(50~60%)の調節をしましょう。1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう。

・こまめに鼻をかむ

鼻水がのどにまわってせきが出ることもあるので、こまめに鼻をかみましょう。

・水分補給

のどの乾燥を防ぎ、せきをやわらげるために水分補給をしましょう。白湯や麦茶などを少しずつあげましょう。うがいも効果的です。のどが潤うとたんも切れやすくなります。

・上体を起こし、背中をさする

せきが治まらないときは、上体を起こすと呼吸が楽になります。小さい赤ちゃんの場合は、縦抱に抱っこして背中をさするなどして、安心させてあげましょう。