



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣類の調節などをして、かぜを予防しましょう。

### \* 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ことも多く、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。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)がするときは、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、縦抱き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。