

# ぜんめい 咳・喘鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)・息苦しい

- 元気がある、機嫌がよい、普通に遊ぶ、スヤスヤ眠れる
- 咳や喘鳴が時々で軽く、呼吸が苦しそうでない
- ケンケンした咳やオットセイの鳴き声のような咳を時々しているが、機嫌がよい、眠れている

緑

- ケンケンした咳やオットセイの鳴き声のような咳をして、声がかすれてほとんど聞こえない
- 息を吸う時にヒューヒュー聞こえ、息苦しそうに暴れる
- (ピーナッツや玩具を、口の中に入れていて) 突然むせて激しい咳き込みが続く
- 次の苦しそうな(呼吸困難を疑わせる)症状の、いずれかを伴う時

- 言葉が途切れがちになる、会話できない
- 歩くと苦しい、歩行できない
- 横になると苦しい、眠れない
- ぐったりしている
- 水分や食事をとりたがらない
- 苦しそうな表情で、あえいだり、うめき声をあげる
- 呼吸数が1分間に50以上で苦しようにする
- 苦しように体を動かしたり、肩で息をする
- 胸で強くヒューヒュー・ゼーゼーする
- 息を吸う時に、肋骨の間やその上・下、のどの下がへこみ、苦しそう

黄

- 顔色や唇の色が青紫の時(チアノーゼ)
- 極端に呼吸が少ない

赤



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 病気の仕組み

鼻から肺までを気道といいます。鼻から喉頭までを上気道、気管から肺を下気道と分けます。咳は気道にたまった分泌物・痰・異物などを排除する防御反応の役割があります。苦しみのない咳では救急受診する必要はありません。

呼吸に伴って、ゼーゼー・ヒューヒューという音が聞こえることを喘鳴といいます。気道が痰・分泌物・炎症・腫れなどで狭くなった時に聞こえます。息を吸ったときの喘鳴は上気道、息を吐いたときの喘鳴は下気道に、異常がある際に聞こえます。

- 乳幼児で、ケンケンした咳やオットセイの鳴き声のような咳をして、声がかすれて、息を吸う時にヒューヒュー聞こえ、時に息苦しくなる代表的な病気が『仮性クループ』です。
- 0歳～1歳で、RSウイルス等の感染により、熱とともに息を吐くときにゼーゼーしながら呼吸が早くなる代表的な病気が『細気管支炎』です。
- 気管支が細くなり、息を吐く時にゼーゼー・ヒューヒューする代表的な病気が『気管支喘息』です。

## 気管支喘息発作

喘息発作の対処には、主治医と事前に相談しておくことが大切です。特に指示されていない場合は、次のようにしてください。

- 喘息発作でチアノーゼを示す時は、発作用の吸入を行いながら救急車を待ちましょう。
- チアノーゼがない喘息発作では、発作用の吸入をして30分、または発作用の薬を内服して1時間しても楽にならないときに、受診しましょう。
- 喘息発作を起こさないように、日ごろからの予防的な治療が重要です。

## ホームケア

- たばこの煙は咳を誘発したり、気道を細くします。日常的にたばこの煙にさらされていると、気道が過敏になります。換気扇の下も含めて、家庭内の喫煙は日ごろから避けてください。
- 横になると苦しい時は、何かにもたれかけさせて上体を起こした姿勢にしてください。この状態が続く場合は、受診または相談をしてください。
- 痰がからんだ咳には、少しずつ水分を飲ませ、背中や胸をさすってあげましょう。
- 仮性クループの時は、室内の乾燥は避けましょう。
- 高熱がなく、顔色が良いとき、元気があるときは、お風呂に入りましょう。

救急車を呼ぶとき  
発熱  
けいれん  
下痢  
腹痛  
嘔吐  
咳・喘鳴  
息苦しい  
泣きやまない  
発疹  
異常  
耳  
鼻  
口の異常  
頭をぶつけた  
やけど  
お腹をぶつけた  
目をぶつけた  
切り傷  
擦り傷  
誤飲  
心臓  
肺  
蘇生  
AED  
子どもの事故予防  
上手に医者に  
かかる  
小児救急  
の  
情報