

# 喘鳴(ぜんめい)

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のを喘鳴といいます。  
これは鼻から気管支への気道に分泌物や痰が溜まり狭くなっているときに聞こえます。

## 1 喘鳴が聞こえる！

首の付け根が、息をするたびに凹むかどうか見てください。  
熱があるか、咳が強いのか、息づかいや発汗の様子もみてください。  
いつもはイビキをかかないのに、イビキをかいているかどうか。

注：喘鳴でも、ヒューヒューという音の間かれるときは、分泌物の水分が少なくなっています。



## 2 喘鳴が聞こえたらどうするの？

喘鳴が聞こえても、スヤスヤ眠れるときは、様子を見ても大丈夫でしょう。

水分の補給を十分にして、部屋の湿度を高くします。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干すとか、濡れたタオルをぶら下げただけでも湿度は上がります。

ゼーゼーからヒューヒューという音に変わるようなら、体を起こして寄りかかる姿勢にすると、お子さんは楽になります。

痰などの分泌物を出やすくするため、水分を少量ずつ頻回に飲ませ、背中をさすったり軽くトントンと叩いたりすると、効果があります。

ゼーゼーや咳がよく眠れないときは、診察を受けましょう。



## 3 喘鳴が強いときは？

喘鳴が強くなるときは、診察を受けましょう。

喘鳴があるときは、呼吸が少し苦しいので、換気を心がけましょう。

普段どおりの会話ができるか、食欲があるかなども注意してください。

乳児で、呼吸が苦しそうで、発熱をとまっていたら診察を受けましょう。



# 咳

## 1 咳が出ます！

10分に1回くらいのゴホッという咳は、様子を見ても大丈夫。  
発熱しているときや何度も咳き込んで吐くときは診察を受けましょう。次のようなときも診察を受けましょう。

- ①痰が切れずに咳き込むことを繰り返す
- ②声がかすれ、犬が吠えるような咳をする
- ③呼吸にあわせヒューという音がする
- ④突然むせて激しい咳き込みが続く



## 2 咳が出たらどうするの？

水を少し飲ませ、窓を開けて換気すると軽くなる場合があります。

痰を出させるためには、水分摂取と体位交換が必要です。

ぬるま湯で湿したタオルを口や鼻にソッと当ててみると、痰が出やすくなることもありますので、試してください(長くても15秒程度でやめる)。

水分を飲ませるとき、オレンジなどの柑橘系の飲み物や牛乳類は吐き気を誘発するので飲ませないでください。

乳幼児で呼吸数が普段より多く(1分間50回以上)、顔色が悪くなって、呼吸が苦しそうなときは急いで診察を受けましょう。

気管支喘息(小児喘息など)といわれたことがあり、呼吸が苦しそうでゼーゼー聞こえ、前胸部の上の方や肋骨の間がペコペコ凹む呼吸(陥没呼吸)があるときは、診察を受けましょう。



蒸したタオルを手で持てるまで冷して口や鼻にそッと当ててみる

