

空気が乾燥し寒さも厳しくなるにつれて、様々な感染症が流行します。インフルエンザや感染性胃腸炎だけではなく、RSウイルス感染症やヒトメタニューモウイルス感染症などの呼吸器系の感染症のお子様も増えてきます。子どもは気道粘膜が敏感なので、くしゃみ・鼻水・咳だけではなく、悪化すると胸のゼコゼコ(喘鳴)などの症状から眠れないこともあります。なかなか症状がよくならなかつた時や呼吸が苦しそうな様子の際には受診が必要ですが、少しでも症状を和らげるためのご家庭でのケアをご紹介します。

咳・喘鳴・鼻水のホームケア



1. 体位

クッションや丸めた布団などを使用して上半身を高くすることで、横隔膜が下がり肺の伸展が容易になり呼吸が楽になります。咳き込んで苦しい時は呼吸に合わせて背中をトントンしたりさすったりすることで、落ち着くこともあります。

一般的には上体を高くすると呼吸が楽になると言われていますが、お子様が自分にとって楽な体位を自然にとることもあります。



2. 室温と湿度

乾燥や気温差により咳を誘発することがあります。室温、湿度の目安は…

夏季→24℃～27℃ 冬季→22℃～24℃

湿度は50%～60%

加湿器がない場合は、部屋に洗濯ものや濡れたタオルなどを干して加湿するのも効果的です。



3. 食事・水分摂取

痰をやわらかくし、出しやすくするためにも、水分は必要です。食事はパサパサしたものは避け、消化がよく喉ごしがよいもの(お粥・ゼリー・ヨーグルト)などをおすすめします。食後は咳き込みによる嘔吐も考えられるので誤嚥を防ぐためにも横になる時は身体を横に向けて過ごすといいでしょう。

* 水分摂取も食事も1回の量を少なくし回数を増やしたほうが良いでしょう。

4. 痰を出す援助

鼻水が溜まっていると痰が絡み嘔吐を誘発したり、食事が進まなかつたりする可能性がありますので吸引(鼻吸引)を行うといいでしょう。

食後や授乳前に行い、硬めの鼻水の場合、入浴前に行うと効果的です。

* 吸入も効果的です。主治医にご相談ください。



百日咳に注意！！(川崎市では百日咳の地域的な流行がみられます)

百日咳とは？

* 現在の動向は川崎市感染症発生動向調査をご参照ください

百日咳菌が原因で通常7～10日間の潜伏期(最長21日間)で、飛沫感染や接触感染が感染経路となります。風邪症状で始まり長く続く咳に加え短く激しい咳が連続して起こり、笛のような音のでる咳発作がみられます。抗生物質を7日間内服して治療します。

* 乳児では無呼吸発作、チアノーゼ、痙攣などの症状や、肺炎や脳症を合併する恐れもあります。

予防接種を受けていない乳児や抗体の低下した成人に発症することが多く、乳幼児への感染が増えてきています。

* 川崎市感染症発生動向調査 HP 病児保育マニュアル参照

