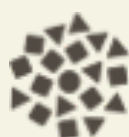


まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

# まちのこどもと

第一五号..二〇二六年一月



## 咳やゼイゼイについて

冬は様々な原因で咳症状のある子ども（大人も）が増えます。今月は「咳」や「ゼイゼイ（喘鳴）」について考えたいと思います。

咳が出る原因は、①上気道から気管支にかけて侵入したホコリや異物を吐き出すため、②アレルギー物質を吸い込んでアレルギーが起こったため、③ウイルスや細菌が侵入して炎症が起こったために生じます。咳は異物を排出するため、炎症により生じた分泌物（痰）を排出するために起こる防衛反応と言えます。 ※咳には心因性のものもあります

咳が続くことで、体力が消耗したり食欲が低下したりと、心身へのストレスにもつながります。

### <主な咳の種類>

軽い乾いた咳 「コンコン」	風邪の初期症状など
痰が絡んだ湿った咳 「ゼロゼロ」	気管支炎、肺炎、気管支喘息、副鼻腔炎、 風邪の悪化など
長引く咳 (2週間以上)	気管支炎、百日咳、マイコプラズマ肺炎、 気管支喘息、副鼻腔炎など
昼寝や夜間就寝中に だけ咳き込む	気管支喘息など

またゼイゼイ（喘鳴）とは、気管が狭くなり空気の出入りがしづらいために起こる症状で、息を吸うときに鳴る喘鳴と、息を吐くときに鳴る喘鳴があります。子どもに多い原因には、①ウイルス性（RSウイルスなど）の細気管支炎になった、②副鼻腔炎などで鼻汁や痰が絡んでいる、③喘息の症状が出ている、④異物が入り込んだとき（異食や誤嚥なども）などが挙げられます。

咳やゼーゼーは、発熱がなく息苦しくもなさそうで食事も摂れて元気であれば、急いで受診する必要はありません。「息苦しそう（顔色が悪い）」「咳で眠れない、眠りが浅い」「咳き込んで吐いてしまう」「発熱している」などの時は、医療機関を受診しましょう。

また自宅でケアする際は、「加湿する（乾燥は悪化させます）」「換気して新鮮な空気を取り込む（寒さに注意して）」「水分をとる（痰の切れを良くします）」「上半身を少し起こした姿勢で過ごす（呼吸が楽に）」「飲水や食事は少しずつ（嘔吐予防）」など。また、「背中をさする」「抱っこする」ことは、不安を和らげてくれます。子どもたちには特に重要です。