

大きな木のあるお医者さん こころチャイルドクリニック

子どもの咳についてお話します。

長引く咳は困りますね。特に夜間、咳のために目が覚めて眠れなかったり、咳込んで吐いたりすると心配になります。

長引く咳の原因は？

通常のかぜは数日でよくなるのに
対し、長引く咳の原因として、マイコ
プラズマ感染症、百日咳、乳幼児の
RSウイルス感染症、ゼーゼー、
ヒューヒューなど呼吸困難を伴う気管
支喘息、気道狭窄音を伴わない咳喘
息、副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎で鼻
水が咽頭に流れること(後鼻漏)によ
る咳などがあげられます。また、昼間
は咳がひどいのに夜は出ない場合、心
因性の咳の可能性もあります。医療
機関で原因となるウイルスや細菌の
検査、白血球や炎症反応の血液検査、
胸部X線などを調べてもらいましょ
う。アレルギー検査や耳鼻科的診察
が必要になることもあります。原因と
なる疾患に応じた適切な治療を適切
な期間受けることが望めます。

家庭で注意すること

暖房を使う寒い季節は特に乾燥し
やすいので、加湿器を使ったり洗濯物
を干すなどして、部屋の加湿(50～60
%)をしっかりとしましょう。夜になる
と副交感神経が優位になり、気道は
狭くなり、冷気を吸入すると咳は出
やすくなります。部屋の温度の調整
だけでなく、ネックウォーマーの使用
や胸を暖めるなど上気道を冷やさな
いようにすること、夏の冷房のつけず
ぎにも注意が必要です。咳がひどいと
きはクッションなどを使って上半身を
高くするか、横向きに寝ると楽にな
ります。アレルギーのある人に限ら
ず、埃は咳の誘因になりますので、寝
具のダニ対策を十分にすること、換気
を心がけましょう。また、室内での喫
煙を避けるようにしましょう。

おわりに

子どもはかぜをひきながら、年齢と
ともに免疫をつけて強くなっていきま
す。咳は本来異物を排除するための
生体の防御反応ですが、感染症の急
性期を過ぎても長く続くこともあります。
また、たかかぜと侮らずに、本来の
自然治癒力を大切にしつつ、お子様に
あった手助けをしてあげましょう。

最後にかぜの予防法をあげておき
ます。

- ①外出後と食事前の手洗い、うがい
(紅茶、緑茶がおすすめ)
- ②腸内の免疫を高める食事
乳酸菌を含む食品、オリゴ糖を含
む食品、ビタミン類、ネバネバ食品
- ③早寝早起きをして朝の日光を浴びる
- ④乾布摩擦
- ⑤フジオ体操などの続けられる運動



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、
平成23年4月に病児保育室を
開設。未熟児新生児医療の経
験を生かして、心をこめて診療、
子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic
4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	○	○	△

14:00～15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル
tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

