

### (3) セキが出る



#### ワンポイントアドバイス

##### 水分を補給し、部屋の湿度を上げましょう

せきが激しいときは、口もとに蒸しタオルなどをあてたり、水やお茶などを少しづつ飲ませたりしましょう。また、部屋を加湿し、窓をときどき開けて、新鮮な空気と入れ替えると症状が軽くなることがあります。



##### たんが出ると楽になることがあります

せきが激しく食事がとれないときでも、水分だけは飲ませるようにしてください。背中をさすってあげるとたんが出やすくて楽になることがあります。

#### 症状に応じた対処法

- 眠りかけや朝起きたときにせきが出るが、全身状態はよい

- 声がかすれ、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようにせき込む
- 呼吸時に、ゼーゼー、ヒューヒューという音が聞こえる
- 息苦しそうである
- 呼吸がはやい
- 水分をとらない
- 元気がなくぐったりしている

- 顔や唇の色が紫色である
- 極端に呼吸が少ない

「はい」が  
一つもない

「はい」が  
一つ以上

様子を見て、昼間の診療時間内に、かかりつけ医などを受診しましょう



夜間休日救急診療所を受診しましょう



救急車を呼びましょう

