



パニックになっては（もちろんのんびりしすぎても）いけません。  
まずはあなた（パパ・ママ）が落ち着いてください。（芝居でも）  
冷静な親を見ると、お子さんは安心します。  
説明しにくい時は電話口に子どもさんを近づけ、咳や呼吸の音を  
聞いてもらうか、携帯動画で記録！

小児救急電話相談  
「#8000」を活用  
しましょう



# せきが出る



のどや呼吸器の炎症のほか防御反応として出るのもある

特徴的なせきの音で病気が分かることがあるので、まずはどんなせきが出ているか確認しましょう。

電話相談のときに本人の呼吸音を電話に近づけて相談相手に聞いてもらうといいで下さい。  
せきはのどや呼吸器が炎症を起こしただけではなく、異物やほこりを吸い込んだとき、気温の変化が大きいとき、呼吸器の粘膜から出た分泌物をのどから外に出そうとしたときにも出ます。せきは気道にたまつた分泌物や異物を体内に入れずに押し出し、呼吸機能を正常に保つための防御反応なのです。気温が下がったときに出る「ンンン」というせきや、おっぱいやミルクを飲んだあとにするゼロゼロ音は、赤ちゃんによく見られるものなので心配りません。

## 医師に伝えること

- 何かを詰まらせてはいないか
- 特徴的な音のせきが出ているか
- 発熱、鼻水など、  
せき以外の症状があるか
- 機嫌が悪くなったり、  
食事の量は減っていないか
- 睡眠はとれているか
- アレルギー体質はどうか

## チャート取り扱い説明書



チャートで行き着いた指示の  
塗りつぶしの色の意味

**救急車を呼ぶ！**  
2次・3次救急レベルの  
可能性あり！

入院や集中治療が必要になる可能性が  
高く、場合によっては命に関わる場合  
もあります。

**必ず電話相談を！**

入院(2次救急)レベルの病気かもしれません。

※119番ではなく、かかりつけ医か  
2次救急輸送病院か#8000番へ

あわてなくてもよい(1次救急)  
レベルでしょう。

診察時間内にかかりつけのお医者さん  
に診てもらいましょう。  
※連休中なら翌日の休日診療所などを  
受診しておきましょう。

病気ではない  
…心配ない状態でしょう。

## 咳が続いている

咳は軽く、眠れる

咳や喘鳴で横になれない、眠れない、咳き込んで何度も吐く、夜中に大がオットセイみたいな咳き込みがさらに悪化し、普段の呼吸でさえヒーヒーゼーと鳴り、肩で息をしたり、首の根元がペコペコへこむ呼吸（→息を吸う時にしないのか吐く時にしないのか？）  
（→唇チアノーゼがあるか？などを観察する。）

べつたりして会話もまとも出来ない  
唇やつめが紫色になる（チアノーゼ）

本人の呼吸が楽になる姿勢

即電話相談し、家の対処法を聞き、救急車を請が必須かも聞く  
**至急受診を要する**

## ホームケア

★室内は換気、掃除をこまめにして清潔に。湿度を高めに保ちましょう。上体を高くして寝かせましょう。咳き込んだときは起こすか、抱っこして背中をさすってあげましょう。飲物でのどを湿らせてあげると苦しさが和らぎます。

全てのチャートはあくまで目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

## 急に咳き込む

咳き込んで吐ぐ、ヒューヒューゼーと響く呼吸をしているが眠れる（横になれぬ）  
◎症状は軽症でも直前まで口の周りに持っていたおもちゃや食べ物がなくなつていなかを確認！

発熱や鼻水などの症状がある（発熱チャートも参考に）

電話相談して出来るだけ早く受診（誤飲の可能性の有無も話すこと）

かかりつけの医院を受診  
夜間・休日なり  
(連休以外)翌日受診

ほかに症状がなく、治まれば元気にしている  
気温が下がったときに「ンン」というせきが出る  
授乳後、たんがからんだようなゼロゼロ音がする

すぐにでもおさまるような  
ら病的なものはないので様子を見る