

咳への対応法

小児科外来で一番多い受診理由は発熱、二番目が咳です。今回は二番目の咳への対応法についてご説明。

咳は気道の分泌物（痰）や異物（ウイルス、細菌、有害物質）を排除する防御機能です。咳自体は悪いものではありません。元気なときでも1日平均10回程度は咳が出ます。問題は「食べる、寝る、遊ぶ」などの生活に障害が出たとき、咳でご飯が食べられない、横になって寝られない、走ったりすると咳き込む、等の場合は治療対象となります。

具体的な対応策は、①加湿器を使った十分な加湿、②お湯やシャワーなどを使って蒸気を吸う、③トローチ、のど飴の使用、④ハチミツの使用、等が挙げられます。加湿は湿度60%が目安です。直ぐ出来る事としては蒸気を吸って、トローチやハチミツの使用になると思います。ハチミツは市販の「咳止め」より有効性が証明されていますが、ボツリヌス菌の問題がありますので1才未満の子には使えません。この他、横になると咳は出やすいので、座ってもらう、水分摂取、鼻汁吸引、洗浄なども直ぐ出来る事でしょうか。

これらの対応でも咳が止まらない時にはお薬の出番になります。お薬は咳を止めるためのものではなく、異物除去を促し（去痰剤）、喘息などの状態では気管支を広げる（拡張剤）事が主眼となります。要するに咳を緩和するもので、飲めば明日おさまるものではありません。咳を止める鎮咳剤の12才未満の子への投与はその危険性から原則禁忌となっています。

このような治療をしてもウイルス性気道感染症において咳が落ち着くまでの期間は50%が10日以内、90%が25日以内、1月以上続く子も10%程度おられ、咳の治療は（いつまでも治らないわけではなく）長くかかることをご留意下さい。