

咳でつらい時の対処法

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

TEL (0562) 38-2800

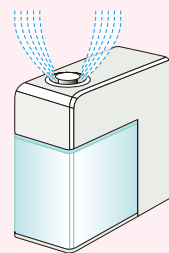
①ひとつ出る咳をひとつで我慢する

- 咳は一度出始めると止めるのが大変です。
そのため咳の出る回数を少しでも我慢し、減らしていくことが回復に結びつきます。



④部屋の湿度に気をつける

- 乾燥した空気は気道の粘膜を刺激します。
部屋の湿度は60%~70%にしましょう。
加湿器を使用するか、濡れたタオルを部屋に干してもよいでしょう。



②鼻で呼吸をする

- 気管支に入る空気の道を、鼻呼吸することで緩和するため、口で呼吸することを控えてください。



⑤水分は温かいものを飲む

- 一気に飲まず、少しずつ飲みましょう。



③部屋の空気をきれいに保つ

- たばこ・ほこりのある空気を吸わない。
たばこはのどに対してよくありません。また、ほこりや刺激のあるにおいも、咳を誘発するので気をつけましょう。
- 部屋の換気をしましょう。



⑥胸をあたためる

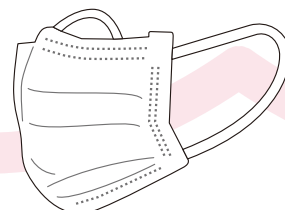
- 胸のあたりをホカロンであたためましょう。



咳で寝られない時は上半身を少し高くし、横向きで寝ると楽になります。

外出時・就寝時はマスクをすることで、のどが湿って咳が和らぎます。

咳が出やすくなるので、大声を出すことは控えましょう。



★症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいに
なさってください。

