

これは、夜間や休日の目安です。平日の昼間の場合は早めに受診しましょう。

息が苦しい、せき・喘息^{ぜんそく}の発作が出たとき

まずは呼吸の速さを確認しましょう！

安静時呼吸数(1分間)の目安…○新生児(1ヵ月未満) 40～50回 ○乳児(1歳未満) 30～40回
○幼 児(就学前まで) 20～30回 ○学童 18～20回

- ☐ 睡眠、食事、運動がいつもどおりにできる
- ☐ 横になって眠っている
- ☐ 自宅での対処(薬の吸入や内服)で症状が良くなった

自宅で様子を見ましょう！
翌日、かかりつけ医へ

- ☐ 呼吸がはやい
- ☐ 肩で息をする
- ☐ 息を吸う時に、喉仏の下側やみぞおちが引っ込む
- ☐ 横になって眠れない
- ☐ 声枯れをして、息苦しさ強い

ひとつでもあてはまるときは
かかりつけ医へ

不在の場合は、

- ☐ しゃべれない
- ☐ 苦しくて動けない
- ☐ 顔や唇の色が青い

ひとつでもあてはまるときは
救急車を呼びましょう！



- 日曜・祝日(9時～17時)…… **日曜祝日在宅当番医へ**
- 夜間 (19時～22時)… **日南市初期夜間急病センターへ** (☎0987-23-9999)

※日曜・祝日は6ヵ月未満児の対応もできます。

※平日は、6ヵ月未満児の対応ができないため、県立日南病院(☎0987-23-3111)にご相談ください。



ワンポイントアドバイス



家庭で対処すること

- せきが激しいときは、部屋を加湿したり、口もとに蒸しタオルなどをあててください。(呼吸ができるように、注意してください。)
- 横に寝ると苦しいときは、上体を起こし何かにもたれかかる姿勢にしましょう。

注意すること

- せきが激しくて食事がとれないときも、少しずつよいので水分だけは摂取させて、たんが硬くならないようにしてください。
- 呼吸困難があるとき、熱が高いときの入浴は避けてください。せきだけのときは軽く入浴して、湯冷めしないようにすぐ寝かせてください。