

## 【鼻水やたん】ホームケアのポイント②

Q 「鼻水」や「たん」で苦しそう…家庭でできることは？

A 蒸しタオルや水分補給で少し楽になります

バイ菌を含んだ鼻水をためておくと長引いてしまいます。できるだけ、吸い取ってあげたり、優しく鼻水をかませるようにしましょう。温かい蒸しタオルなどを、鼻にあててあげると、蒸気がでて鼻が通りやすくなります。

たんが出ない時は、少量で良いので、水分補給を心がけると、たんが出やすくなります。お子さんを抱いて背中を軽くトントン叩いてあげると、たんのつかえがとれて楽になるように思えます。

たんは、水分が足りないと粘っこくなり、咳をしても出にくくなります。少しずつこまめに水分補給をしたり、加湿器や洗濯物の室内干し等で部屋の湿度を上げると、たんがやわらかくなって出やすくなります。汚れた空気やたばこの煙も咳を引き起こしやすくなるので、空気を清潔に保つ工夫も大切です。換気の際は急激に空気を入れると咳込むことがあるので、注意が必要です。

食事は、のどごしがよくてやわらかい、刺激のないものを与えましょう。

