

# 咳でつらい時の対処法

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL 0562-54-2700

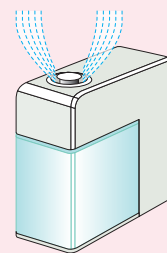
## ①ひとつ出る咳をひとつで我慢する

- 咳は一度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。

おだいじに  
なさってください。

