



院長の1分レクチャー2

【夜中の咳】

なぜ子どもは夜中になると咳込みだすのでしょうか？

それには3つ理由があります。

- ①副交感神経がはたらくから
- ②鼻水や痰が刺激になるから
- ③寝室の温度や乾燥、布団のほこりが刺激になるから

①副交感神経がはたらくから

副交感神経は体を休めるときにはたらく神経です。呼吸のはたらきを抑えて（気管支を細くして）活動を少なくしています。風邪や喘息で気管支に炎症がおこっているときに、気管支が狭くなるので息苦しくなったり、痰がたまったりします。

逆に昼間は交感神経がはたらいているので（＝興奮状態）気管支が太くなり咳が出にくくなります。胸に貼るテープは交感神経をはたらかせるお薬です。



②鼻水や痰が刺激になるから。

風邪をひいたときに鼻水が出たり、痰がからまることも多いですね。体を横にすると、その鼻水や痰がのどの奥に流れていって咳が出ます。昼間は口や鼻から出ている分、咳が少なくなります。

横になるときは、すこし上半身を起こすと楽になります。



③寝室の温度や乾燥、布団のほこりが刺激になるから。

喘息ではなくても、風邪をひいているときは気道がとても敏感になっています。寝室が寒かったり、乾燥しているだけでも咳が出やすくなります。特に鼻が詰まっていて口呼吸をしている子では乾燥は大敵です。また、ふだんは大丈夫でも布団のほこりが刺激になっていることがよくあります。

その他にも咳が出やすい原因はいろいろあります。

お薬を飲んでいるけれど落ち着かない、眠ってはいるけれど咳が続く、などお困りの場合は吸入器を貸し出しますのでご相談ください。

※「院長の1分レクチャー」はホームページや
公式LINEアカウントからも読むことができます。



おおつか
こどもクリニック