

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

呼吸困難の徴候の有無

呼吸がはやい

走った後のように肩で息をする

息を吸うときに胸がふくらまず、かえって
肋骨の間や下、鎖骨の上、のどのがくぼむ

息を吸う時に胸がくぼみ、お腹がふくらむ

鼻の穴がヒクヒクする

苦しくて横になれない

せき込んで止まらない



家庭でできること

からだを起こしてコップ1～2杯の水を飲ませ、できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりをくり返させる。

発作時に使う薬(飲み薬や吸入薬)があらかじめ出されていれば、それを医師に指示されたとおりに使う。