

健康の ススメ

今回のドクター

医学博士
古嶋 博司



テーマ

たかが咳、されど咳。 咳についてお話ししましょう

だんだん暖かくなり、どこかへ出掛けたい季節になってきました。でもまだまだ風邪も心配な季節です。風邪をひくと咳が長引いて困る、季節の変わり目によく咳が出る、という方も多いと思います。今日は咳についてお話しします。

咳は、時に睡眠を妨げ、職場では会話が遮られ仕事のじゃまになり、何かと迷惑なものです。しかし、そんな嫌われ者の咳も、私たちの体に侵入した異物、細菌などと戦った結果としての「痰」を排除してくれる大切な症状でもあります。

咳は、3週間以内で治る「急性の咳」、3～8週間続く「亜急性の咳」、8週間以上続く「慢性の咳」に大きく分けられます。「急性の咳」のほとんどは風邪症候群、インフルエンザなどに続く気管支炎で自然に軽快します。ただ、熱が続く場合は肺炎を、また、呼吸困難などを伴う場合は心不全などの可能性もあるので注意が必要です。「亜急性の咳」の中には百日咳やマイコプラズマなどによる可能性もあります。8週間以上続く「慢性の咳」では気管支喘息（咳喘息）、後鼻漏による咳、逆流性食道炎によるものも多く見られます。もちろん、肺がんや肺結核などについて診てもらふ必要もあります。

また咳が出やすい人は、喉が咳に対して過敏になっているのかもしれない。喉に刺激となるものを避け、なるべく喉に負担をかけない生活を送るよう次のことを心掛けましょう。

- ①小まめにうがいをする（喉を潤し異物を外に出す繊毛運動を助ける効果があります）、②マスクの着用（感染や口の中の乾燥を防ぎます）、③水分を補給し、部屋を加湿する（気道の粘膜が乾燥すると、病原体や異物を追い出す繊毛運動が弱くなってしまいます）、④こまめに掃除する（ほこりやダニ、カビ、ペットの毛などが咳の原因になることがあります）、⑤タバコを吸わない（タバコは咳には大敵です!）

内科・循環器内科 ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科
診療時間／月・火・木・全曜日 9:00～12:30、15:00～18:00
水・土曜日 9:00～12:30
休診日／日曜、祝日
所在地／中央区麹ヶ山5-6-20
電話／025-257-7070

ふるしまクリニック 検索