

健康宣言通信

2024.2
February

監修: 佐藤文彦 (産業医 / Basical Health株式会社 代表取締役)

河津町
河津桜



写真提供: 静岡県観光協会



原因の見極めが大切！長引く咳

長引く咳には注意が必要

咳の原因で最も多いのはいわゆる「風邪」。鼻から喉までの「上気道」で起こり、原因はウイルスの場合が多く、痰を伴うことは少ないといわれています。

咳は外から気道に入ろうとする異物を体外に排出しようとする防御反応。原因が排除されれば収まるはずです。風邪で咳が出るのは数日程度のことが一般的なので、長引く場合はほかの病気が原因と考えられます。

原因となる病気はさまざま

長引く咳の治療には、原因となる病気の見極めが大切です。咳を起こす病気は、ぜんそくやCOPD (慢性閉塞性肺疾患)、百日咳、気管支炎、マイコプラズマ肺炎、胃食道逆流症、結核や肺がんなどさまざまです。3週間以上咳が続いている場合は呼吸器内科などを受診しましょう。

病気により検査や治療の方法が異なります。受診前には、咳が続いている期間、痰も出る場合は何色の痰か、「ヒューヒュー」「ゼーゼー」などの音や息苦しさ・胸やけなどがあるか、咳の出やすい体の向き(横になっているなど)や時間帯、何ををしているときにしやすいかなどをまとめておきましょう。必要な検査や薬を選ぶ際の情報として重要です。

市販の咳止め薬を使うときはご注意ください！

咳がはじめて間もなく、咳以外の症状がない場合には、薬局・薬店・コンビニなどで咳止めを購入して様子を見ることもあるでしょう。しかし、咳止めの使い方には注意が必要です。

市販されている薬を使うときは、薬剤師や登録販売者の説明を聞いて自分の咳のタイプに合った薬かを確認して購入し、使用上の注意を守りましょう。特に使用回数や量、対象年齢などは、守らないと副作用が起こる危険性が高くなります。普段から持病の薬などを服薬している方は、その薬との成分の重複や併用禁忌がないか、飲食物との相互作用がないかなども、必ず確認を。

咳止めを使用しても改善しない場合は医師に診てもらい、適切な治療を受けてください。

咳を防ぐための習慣

咳の原因となる病気の治療は重要ですが、普段から喉をいたわって、咳が出にくくなる習慣も身につけましょう。

- 口・喉が渇くと菌やウイルスが排出しにくくなるので、マスクで保湿する
- 口呼吸は鼻の持つフィルター機能を使わずに呼吸するので体内に異物が入りやすくなる。鼻呼吸の習慣を身につけよう
- 加湿器を用いて室内の乾燥を防ぐ。ただし、掃除が行き届かないとカビの温床になるので加湿器の掃除は小まめに
- 水分補給は小まめに。一気に飲まず、一口含むような飲み方にし、喉を冷やさないよう、常温の水や白湯など温かい飲み物を



- 辛いもの、酸っぱいもの、アルコールは喉を刺激しやすいので、咳が出やすい期間は避ける
- 帰宅したとき、就寝前、起床後など、定期的にうがいをする
- 喫煙は気道を傷めるほか、COPDや生活習慣病などを引き起こし、全身への影響が大きいので、禁煙する
- 非喫煙者も、喫煙場所の近くの席などを避ける
- 咳が出やすいときに人の多い場所に行く場合は、咳エチケットを守る(原因が感染症ではない場合も、周囲の人には区別がつかない。また、感染症予防も大切)



▲厚生労働省
咳エチケット

鶏胸肉と小松菜の山椒とろみ煮

1人分
エネルギー：242kcal
塩分：2.5g

材料（2人分）

鶏胸肉 1枚(250g)
片栗粉 適量
小松菜 1/2袋(100g)
しいたけ 3個(40g)
だし汁 1と1/2カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/8
粉山椒 少々

作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。小松菜は5cmの長さに切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。
- 鍋にAを煮立てて、鶏肉を入れる。2分ほど煮たら、小松菜、しいたけを入れてサッと煮る。器に盛り粉山椒をふる。

むくみ・だるさの解消に



むくみ・だるさ
解消につながる

けんこう
POINT

塩分のとり過ぎはむくみやだるさの原因に。煮汁のとりみを食材にからませ、山椒の香りを加えることで薄味でも十分満足できて、減塩につながります。また、不足しがちなビタミンを含む小松菜で、だるさを解消！

疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修：中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

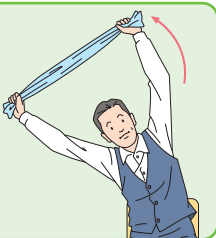
背中・の疲れに

上体倒し

わき腹をしっかり伸ばすことで、背中を覆う筋肉の緊張を緩めます。

それでも
OK

タオルの両端を持ち、肘を曲げずに上体を右側に息を吐きながら倒し、20～30秒間キープする。同様に反対側も行。



椅子に座り、両腕を上げる。左手のひらを正面に向け、右手で左手首をつかむ。

左右
各2～3セット



無理なく伸ばせる
ところまで伸ばす

右手で左手首を引き、息を吐きながら上体を右側に倒して伸びを感じたら、20～30秒間キープする。

※同様に反対側も行。

Point

反動をつけて無理に引っ張らない。

薬剤耐性菌をご存じですか

薬剤耐性菌とは、病原菌に効く薬への耐性を菌が持ち、薬が効かなくなることです。薬で治るはずの病気が治りにくくなり、重症化する危険が高まります。

薬の不適切な使用により「薬剤耐性菌」が生まれる

例えば風邪をひいたとき、風邪の原因の多くはウイルスなので、抗菌薬(菌をやっつける薬)は効きません。しかし、かつては風邪でも肺炎予防のためなどに抗菌薬を使うことがよくあり、その薬に耐性のある「薬剤耐性菌」が生まれました。こうした抗菌薬が効かない菌による感染症が流行すると、効果的な治療法がないため重症化しやすくなります。免疫力の弱い乳幼児や高齢者、免疫不全の方などは特に危険です

薬は正しく使って「薬剤耐性」が生まれないようにしましょう

同様のことは、抗菌薬だけでなく抗ウイルス薬も含め、あらゆる感染症の薬で起こり得ます。これを防ぐには、以下の注意が必要です。

- ① 普段から正しい手洗い、アルコール消毒、マスクの着用、うがいなどを習慣にし、感染症を予防する
- ② 体調が悪いときはまずよく休み、体調回復に努める
- ③ むやみに薬をねだらない
- ④ 薬を使うときは回数や用量を守り、「使い切って」と指示された薬は症状が軽快してもきちんと使い切る