

気になる「咳」について

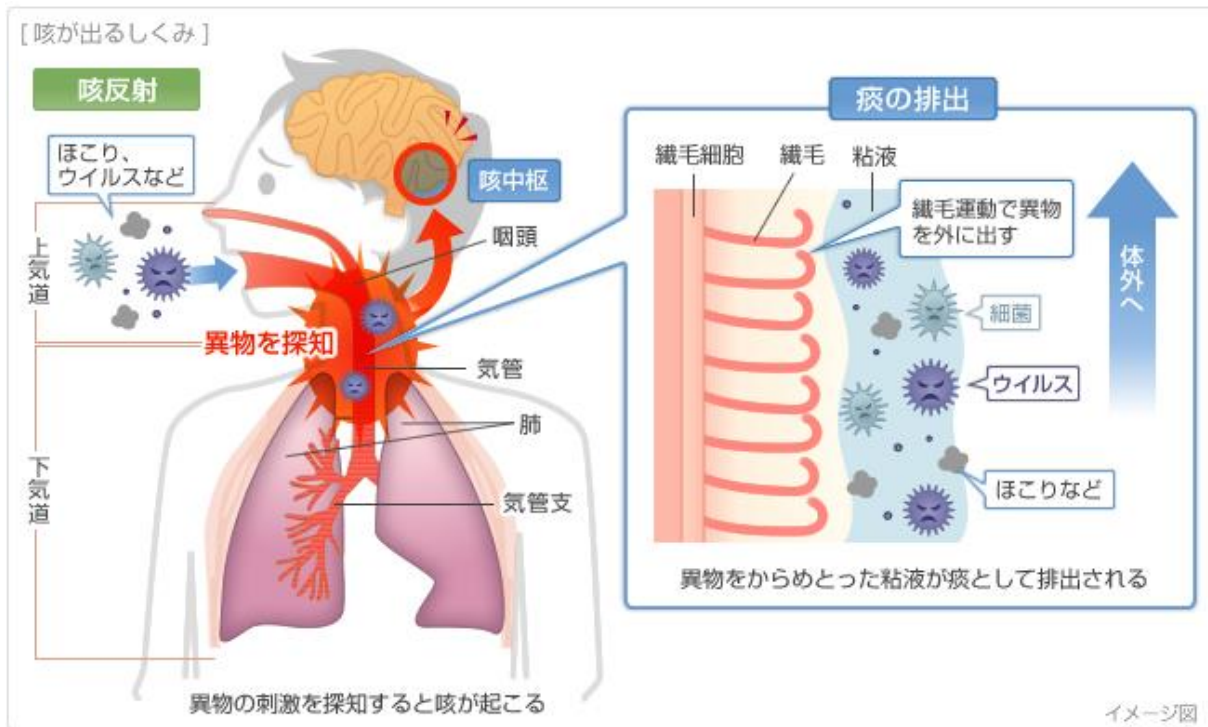
発行月 平成 26 年 1 月

新潟市地域包括支援センターかめだ 発行

1. 咳の原因

咳とは、肺や気管などの呼吸器を守るために、外から入ってきたほこり、煙、風邪のウイルスなどの異物を気道から取り除こうとする生体防御反応のことです。異物が入り込むとまず咽頭や気管、気管支など気道の粘膜表面にあるセンサー（受容体）が感じ取ります。その刺激が脳にある咳中枢に伝わると、横隔膜や肋間膜などの呼吸筋（呼吸を行う筋肉）に指令が送られ、咳が起こります。

咳には気道にたまった痰を外に排出する役割もあります。気道粘膜には細かい毛（繊毛）と、その表面を覆う粘液があり、粘膜の表面を潤して保護しています。この粘液がウイルスや細菌などの病原体やほこりなどの異物をからめ取ったものが痰です。気道に炎症があると痰が増え、粘り気が強くなります。痰は、外にむかって異物を追い出そうとする繊毛の運動と、咳反射によって外に出されます。



2. 咳の種類

咳には、乾いた咳（乾性咳）と湿った咳（湿性咳）の2種類があります。

①乾性咳

「コンコン」といった感じの乾いた咳、痰が絡まない咳

考えられる代表的な疾患：風邪、インフルエンザ、扁桃炎、気管支炎、咳ぜんそく、マイコプラズマ、間質性肺炎、心因性 など

②湿性咳

「ゴホンゴホン」と痰が絡む咳

考えられる代表的な疾患：風邪、インフルエンザ、慢性気管支炎、肺気腫、肺結核、気管支拡張症、気管支ぜんそく など

3. 咳を予防するには

咳が出やすい人は、のどが咳に対して過敏になっているのかもしれません。のどに刺激となるものを避け、なるべくのどに負担をかけない生活を送るようにしましょう。

〇のどをケアする6つの生活習慣

①こまめにうがいをする。

のどを「1. 洗浄 2. 刺激 3. 潤す」ことで、病原体やほこりなどの異物を粘液と一緒に取り除き、粘液の分泌や血行をよくして異物を外に出す繊毛運動を助けるといった効果があります。外から帰ったときや人ごみに出かけた後など、こまめにうがいをしてください。

②マスクの着用

マスクはインフルエンザなどの飛沫感染を防ぐほか、ほこりや冷氣、アレルギーの原因となるものなどを吸いこむことや、口の中の乾燥を防ぐことができます。風邪が流行する季節や人が集まる場所、ほこりっぽい場所などでは使用するとよいでしょう。

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。水やお茶などを積極的に飲み、乾燥する季節には部屋を加湿するなどして、のどを潤すようにしましょう。

④こまめに掃除する

アレルギー体質の場合、ほこりやダニ、カビ、ペットの毛などが咳の原因（アレルゲン）になることがあります。こまめに掃除をして取り除きましょう。

⑤刺激物の摂取を避け、カラオケの歌いすぎに注意

お酒や、辛いもの、熱すぎるものは、のどから水分を奪ったり、粘膜を傷つけたりすることがありますので、のどが敏感なときは避けたほうがよいでしょう。

⑥たばこを吸わない

たばこはのどや肺に百害あって一利なしです。例えば気道に炎症を起こし咳や痰を出す慢性の呼吸器疾患 COPD は、ほとんど喫煙が原因で発症します。受動喫煙で周囲の人の咳の原因になってしまうこともあります。

【のどによいといわれる食べ物】



【のどをケアする生活習慣】



4. 咳が出たら

咳はからだに必要な生体防御反応ですが、同時に体力も消耗しますので、つらいときには上手に対応しましょう。

2週間以上も咳が続いている場合や痰に血液が混ざっている場合などは、呼吸器の病気が考えられます。早めに医師の診察を受けましょう。

5. 咳エチケット

咳やくしゃみをするときに出る小さな水滴（飛沫）には、病原体を含んでいるかもしれません。咳やくしゃみをする時の心がけ…

1)咳やくしゃみを他の人に向けてしない、肘の内側で口をおさえる



周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う



飛沫は、1～2m くらい飛ぶといわれています



口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう

2)咳やくしゃみをするときはできるだけマスクをする



咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったりあごの部分が出たりしていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

3)手のひらでおさえて咳やくしゃみをした時は、すぐに手を洗う



咳やくしゃみなどを押さえた手からドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう。