



2018.11月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

サワイ製薬 HP を参考にして作成しています

放っておくと危ない！**長引く咳**には要注意！！



風邪ではないかも？咳チェック

長引く咳には、もしかしたら病気が隠れているかもしれません。

咳の特徴や咳以外の症状をセルフチェックしてみましょう。

- 天気によって、咳がひどくなる
- 夜間（深夜・寝入りばな）に咳が出る
- 明け方に咳が出る（咳で目が覚める）
- 冷たい空気に触れると咳が出る
- 会話中に咳が出る
- エアコンの風に反応して咳が出る
- 湯気に反応して咳が出る
- 咳が出るとなかなか止まらず、出ない時は全くでない
- 階段の上り下りや少しの運動で息切れがする
- 同世代の人と同じペースで歩くのが辛い
- 呼吸がぜいぜい、ヒューヒューする

チェック項目が1つでもあれば、

風邪以外の病気の可能性があります。

呼吸器専門医を受診しましょう。

長引く咳の予防と対策…。簡単ですよ

咳止めにハチミツとコーヒー

咳が止まらないのは辛いものです。市販の咳止め薬よりもハチミツのほうが、咳の症状や睡眠の質が改善したという研究結果があります。ハチミツには抗炎症作用や抗酸化作用があり、それらが咳の改善に作用すると考えられます。

ただし、1歳未満の赤ちゃんはボツリヌス菌に感染する危険があるので子どもに与える場合は1歳を過ぎてからにしましょう。

一方、コーヒーも咳予防に効果があります。コーヒーに含まれるカフェインに気管支を拡張する作用や抗炎症作用があるからです。朝食時に濃いコーヒーを2杯飲むとぜんそくの症状が改善したり、コーヒーを1日3杯以上飲む人は、まったく飲まない人に比べてぜんそくを発症するリスクが少ないなどの報告があります。

咳が辛いときには、ハチミツをなめたり、ハチミツ入りのコーヒーを飲むとよいでしょう。

気温と湿度をコントロール

ウイルスは乾燥していると活性化します。インフルエンザウイルスは、**気温が26度、湿度が50~60%**のときに活性が低下します。このくらいの気温と湿度を保っていれば、風邪をひきにくいでしょう。気温のコントロールは外気温との温度差による刺激が生じるので咳予防という観点では難しいのですが、**湿度は加湿器でコントロール**できます。

湿度が低くなる、11月~3月くらいまでの期間は加湿器を利用することをオススメします。

うがいとマスクで感染予防

風邪をひかないための工夫は、体内にウイルスや細菌を侵入するのを防ぐことになるので、すべての咳予防に有効です。**まずうがいは、水でのうがい**が有効です。うがい薬を使うと正常な細菌叢（そう）も殺菌してしまいます。うがい薬は風邪を引いてのどが腫れているときや痛みがあるときに使しましょう。次にマスクでくしゃみや咳によるウイルスの飛沫感染を予防します。風邪を引いている人、風邪をうつされたくない人、両方がマスクをしていればウイルスの感染予防に役立ちます。

歯磨きも効果的

口の中の雑菌は寝ている間に増えています。そのまま朝食を食べてしまうと、咳のもととなる病原体が体内に侵入しやすいので、**就寝前と起きてすぐの歯磨き**を。インフルエンザをはじめとした、ウイルスや細菌からの感染対策によいでしょう。もちろん、食後の歯磨きも大切です。起床時、朝食後、昼食後、夕食後、就寝前のうち、**起床時と就寝前を含めて1日4回以上、歯を磨きましょう。**