

北村薬局新聞

1・2月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

良質なたんぱく質
を摂取するなら



天然アミノ酸で
代謝力アップ

胃腸薬で
悩んだら...
北村薬局
おすすめの一品。



大草胃腸薬顆粒

長引く咳には要注意

風邪かな?と思っていたのに、ずっと咳が止まらない。階段を上がったり、人前でしゃべったりすると咳込むので困ってしまう。これってもしかして風邪ではないのかな...



2週間以上続けば風邪ではない

咳が長引いても、風邪が治らないのかもしれない。軽く考えがちですが、2週間以上続く咳は風邪でない可能性があります。風邪の原因は80%のウイルスで残り、細菌とされています。風邪のウイルスは体内に侵入して増殖しますが、増殖する力が弱いので2週間も生きられません。安静にしていれば治ります。一方、細菌による風邪は普通の風邪に比べて症状が重くなることもあり、抗生物質を使うことで速やかな治療が可能です。つまり2週間を過ぎても咳が治まらない場合やまだ1週目でも数日間眠れないほど激しい咳が続く場合は、風邪以外の病気の可能性があります。肺がんや結核、間質性肺炎、心不全など重篤な病気の場合もあるので、呼吸器専門医を受診することをオススメします。病院では問診、聴診器で肺の雑音の有無、肺機能検査で肺の状態を確認します。血液検査やレントゲン、CT検査などで重篤な病気の発見につながります。



早期治療したい「咳せんそく」

重篤な病気ではなく、長引く咳の原因として近年増加しているのが「咳せんそく」です。咳せんそくは、気管支せんそくの一步手前の状態で放っておくと3人に1人は気管支ぜんそくに移行するといわれています。気管支せんそくは完治しにくく、年間150人の人が呼吸困難で亡くなっています。そのため咳せんそくのうちに治療することをおすすめします。

咳せんそくは気道の粘膜に常に炎症が起っている状態です。ホコリはもちろん湯気、冷たい空気、香り、花粉などちょっとした刺激に敏感に反応して激しい咳がでてなかなか止まらなくなります。風邪がきっかけになることが多いのですが、花粉や天候、疲労やストレスが原因になることも。また花粉症や食品添加物、PM2.5などが要因となつて発症するケースが増えています。咳せんそくは、放置すればほどと気管支や肺が固くなり、気管支せんそくへと移行するリスクが高まります。肺の機能も低下します。専門医のもと、正しく治療すれば改善するケースも多く、低下した肺機能はもとに戻ります。早期発見、早期治療が望まれるので、長引く咳であれば呼吸器の専門医を受診しましょう。

別名タバコ病「COPD」

もつと、長引く咳の原因として増えているのがCOPD慢性閉塞性肺疾患という病気です。タバコ病ともいわれ、タバコの煙など大気に含まれる有害物質を吸引することで肺に炎症が起り、最終的には肺の機能が低下し、死のリスクを伴います。喫煙者の15〜20%が発症するといわれ、喫煙歴が長く、1日に吸う本数が多いほど重症化する傾向にあります。40歳以上の人口の8.6%

おおよそ530万人の患者がいると推定されていますが、自覚症状に乏しく、病気の存在も知られていないこともあつて、残念ながら治療を受けている人が少ないからです。初期段階では階段を上った時に息切れをしたり、咳や痰が続いたりする程度にすぎないので、タバコのせいだろうと息苦しいと思う程度です。息苦しさを自覚して受診したときは炎症が進行して肺機能がかなり低下していることも少なくありません。禁煙して早期の適切な治療を始めれば、日常生活を普通に送ることができ寿命も延びます。喫煙者の方で、長引く咳が気になる際には早めに呼吸器の専門医を受診して肺の状態をチェックすることをオススメします。禁煙外来で「タバコ」をまですする薬や「コチン」パッチを使用することで、禁煙をスムーズにすることも可能です。

長引く咳の予防と対策

一回咳をするときのエネルギーを消費すると、軽い咳でも100回の咳をすれば2000kcal、軽いジョギングを30分行ったのと同じ数字。軽の積み重ねで体力が消耗していき、咳が分かります。また、夜の咳が続くと睡眠不足が常態化して体力は落ちていく一方です。長引く咳には受診や治療が大切ですが、咳が続くときの対処法や、そもそも咳を出さないための予防法もあります。



当店No.1
飲む前にはこれ。
二日酔い防止
宴会の必需品
『ミラグレーン』

毎月10日は
ポイント2倍!
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)つきます!

風邪ではないかも？
咳チエック

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

チエック項目がひとつでもあれば、風邪以外の病気の可能性もあります。呼吸器専門医を受診しましょう。

長引く咳の
予防と対策

一回咳をするときに100kcalのエネルギーを消費するといわれます。1000回の咳をすれば200kcal。これは軽いジョギングを30分行ったのと同じ数字。咳の積み重ねで体力が消耗していくことが分かります。また夜の咳が続くと睡眠不足が常態化して体力は落ちていく一方です。長引く咳には受診や治療が大切ですが、咳が続く時の対処法や、咳を出不さないための予防法を紹介します。

☆咳止めにハチミツとコーヒー

咳が止まらないのはつらいものです。市販の咳止め薬よりもハチミツの方が、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供に与える場合は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、まったく飲め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良いでしょう。



☆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てれば、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。

☆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、就寝前に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は良いでしょう。もちろん、食後の歯磨きも大切です。起床時、朝食後、昼食後、就寝前のうち起床時と就寝前をお含めて1日4回以上、歯を磨きましょう。

☆呼吸筋ストレッチで肺機能アップ

胸の筋肉をストレッチすることで、肺の機能をアップできます。やり方は以下の通り。

- ①両手を頭の後ろで組み、ゆっくり鼻から息を吸う
- ②息をゆっくり口から吐きながら、腕を上には伸ばして伸びあがる。
- ③首を前に突き出し、腕を後ろに引きながら息を吐ききる。



胸が大きく開かれるので、新鮮な空気をたっぷり吸いこむことができ、酸素が体内にいきわたって元気になります。