



咳・咳嗽（がいそう）について

咳（咳嗽）は、気道に侵入した異物を追い出すために起こる体の防御反応です。気道へのさまざまな刺激で起こるほか、痰を外に出すためにも咳が出ます。咳は、風邪によるものから肺がんなど重い病気が原因であるものまで様々です。



咳の種類	咳が続く期間	原因となる病気
きゅうせいがいそう 急性咳嗽	3週間未満	風邪、インフルエンザ、急性気管支炎など
せんえんせいがいそう 遷延性咳嗽	3週間～8週間	咳ぜんそく、アトピー咳嗽、副鼻腔気管支症候群
まんせいがいそう 慢性咳嗽	8週間以上	胃食道逆流症、慢性気管支炎など

長引く咳の原因として近年増加しているのが「咳ぜんそく」や「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」です。

咳ぜんそく

咳ぜんそくは気道の粘膜に常に炎症が起こっている状態です。ちょっとした刺激（ホコリ、湯気、冷たい空気、花粉等）に敏感に反応し、激しい咳が出て、なかなか止まらなくなります。咳ぜんそくは、気管支ぜんそくの一步手前の状態です。放置すればするほど気管支や肺が固くなり、気管支ぜんそくへと移行するリスクが高まり、肺の機能も低下します。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

タバコ病ともいわれ、たばこ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こり、肺の機能が低下してしまう病気です。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人ほど重症化する傾向にあります。息苦しさを感じて病院を受診したときには、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。

※長引く咳が気になる時には早めに専門医の受診をお勧めします。

咳を予防するためには

1. うがいをする

うがいをすることで、病原体やほこりなど異物を粘液と一緒に取り除き、粘液の分泌や血行を良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。

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、アレルギーの原因となるものを吸い込むことや、口の中の乾燥を防ぐことができます。

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ります。

4. こまめに掃除をする

アレルギー体質の場合、ホコリやダニ、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. 煙草を吸わない

煙草は、のどや肺を傷めます。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。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。
携帯版URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

