

長引く咳に注意！！ 咳 喘 息

風邪は治ったはずなのに、咳はちっとも治まらない…といった状態が数週間続いたら、それは咳喘息かもしれません。

咳喘息は、慢性的に咳が続く気管支の病気です。一般的な喘息と同様、気道が狭くなり、いろんな刺激に対して過敏になって、炎症や咳の発作が起こります。咳喘息にかかると、一か月以上空咳が続きます。ひどい場合は咳が一年以上続くことがあります。



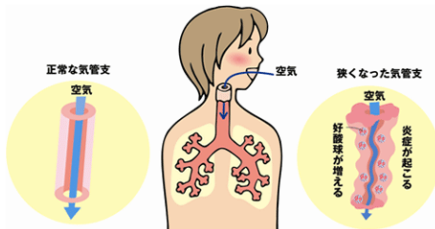
ただし、喘息に見られるゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴はありません。

夜中から明け方に激しく咳が出たり、寒暖の差や喫煙で咳が出やすくなるのが特徴です。

喉のイガイガや、喉が渇いたり枯れたり。咳の発作が激しい場合は、胸の痛みを感じたり、嘔吐、失神したりすることもあります。咳喘息を放置すると、本格的な喘息に移行してしまいます。

どんな検査？

痰の中に白血球の一種が多くなることから、痰の状態を検査。
(アレルギーに反応)



どんな治療？

風邪薬や抗生物質や咳止めは効果ありません。気管支拡張薬や吸入ステロイド薬を使います。

《予防と対策》

● 喫煙・副流煙に気をつける

タバコの煙は気管支を刺激し、咳の回数を増やし悪化させます。



● 飲酒を控える

お酒を飲んだ時にできるアセトアルデヒドという物質は、気道を収縮させ咳を起こしやすくする。

● アレルギーを起こさない環境づくり

アレルギーの原因となる、ハウスダスト・カビ・ペットの毛・花粉の排除は不可欠です。

● 気温の変化に気をつける

急激な温度変化は発作を引き起こします。春や秋など寒暖差がある時期は気をつけ、また室内と室外の温度差にも心がけましょう。



● ストレスをため込まない

ストレスも気道を過敏にさせる要因です。過労を避け、睡眠や休養を十分にとりましょう。

● 食生活に注意する

バランスの良い食生活を心がける。食物アレルギーがある人は避けるようにする。

ビタミンDで免疫力をつける (イワシ・サバ・キノコ類・卵)

● 風邪をひかない

こまめに水分補給をし、手洗いうがいを徹底する。

