

# 咳にご注意！単なる咳ではないかもしれません・・・

三洋電機連合健康保険組合 健康開発部

日増しに寒さが厳しくなっていますが、皆さん体調は大丈夫ですか？ 季節の変わり目は、咳に悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで、今回は『咳ぜんそく』に関するお話です。

## ◆咳ぜんそくとは？

「咳ぜんそく」とは、慢性的に咳が続く気管支の病気です。一般的なぜんそくと同様、気道（呼吸をするときに空気の通る道）が狭くなり、いろいろな刺激が原因で過敏になることで、炎症や咳の発作が起こります。また、咳ぜんそくはぜんそくの前段階とも言われており、放っておくとぜんそくに移行することもあります。

<一般的なぜんそくの特徴>

- ・呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューという音が出る
- ・咳込む、息苦しい
- ・ひどくなると呼吸が苦しくなって横になつていられない
- ・冷たい空気、精神的プレッシャー、運動、タバコの煙などで咳込みやすい など

<咳ぜんそくの特徴>

- ・ぜんそく特有の呼吸困難感はなく、咳だけが続く
- ・風邪の後に続いて起こることが多い
- ・ぜんそく特有のゼーゼー、ヒューヒューの音がないことが多い
- ・風邪薬や抗生物質、咳止めの薬を用いてもほとんど効果がない
- ・八週間以上の咳が続き、息を吸うときも吐くときも咳が出やすくなる など



## ◆咳ぜんそくの原因

咳ぜんそくは、どのような刺激によって引き起こされるのでしょうか？原因としては、次のような生活環境や習慣が考えられます。

- ・タバコ、お酒、室内外の温度差、ストレス、ホコリやダニなどのハウスダスト、口呼吸 など

## ◆咳ぜんそくを予防しよう！

生活の中での予防策としては、次のことが考えられますので参考にして下さい。

- ・タバコや過度の飲酒を避ける
- ・部屋を良く換気・掃除し、カビ、ダニ、花粉等のアレルギーを引き起こす要因を取り除く
- ・栄養のバランスが整った食生活を心掛ける
- ・睡眠や休養を十分取る

咳ぜんそくは、ぜんそくのような息苦しさがないので、軽く受け止めたり、見逃されることがあります。しかし、放っておくと約3割がぜんそくに移行し、ぜんそくから他の呼吸器疾患につながるケースも少なくありません。気になる症状がある際は、専門医（呼吸器科、耳鼻咽喉科、アレルギー科）で診てもらいましょう。

咳ぜんそくは完治するまで治療を続けることが大切です。症状が軽くなったからといって直ぐに治療を止めてしまうと再発することがありますから、自己で判断せず医師の指示に従いましょう。

以上