

いそファミ通信

9月号



そろそろ秋らしい気候になってきました。

朝晩の気温差が大きくなり、体調が整えにくい時期です。

風邪は治ったのに、咳だけ残ってしまっていないですか？

今月は咳喘息についてお伝えします。

咳喘息の症状

咳喘息とは、気管支喘息に見られるようなゼーゼー・ヒューヒューという喘鳴がなく、呼吸困難も伴わない乾性の咳(空咳)が長く続く病気です。

風邪をひいた後、咳だけがいつこうに治まらず、日増しに咳がひどくなるという状態が3週間以上続く場合は、咳喘息の可能性ががあります。

春や秋などの季節の変わり目に出ることが多く、就寝時や深夜または明け方に激しい咳が出たりします。日中は冷氣・運動・喫煙・精神的な緊張などがきっかけとなり、咳が連続して出ます。一度咳が出だすと止まらず、ひどい寝不足になったり、仕事に支障が出たりする場合があります。

日常生活の注意点

1. 咳を誘発するダニ・ハウスダスト・ペットの毛などを極力減らすようにしましょう。
布団に掃除機をかけたり、ほこりがたつたりしないようなお掃除の工夫も大切です。
2. 風邪やインフルエンザにかかると、気道の粘膜が過敏になります。
日ごろから過労や寝不足を避け、外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いを励行し、風邪を予防しましょう。

3. 空気が乾燥していると気道の粘膜が刺激され、咳がひどくなります。
加湿器などを使ってお部屋の湿度にも気をつけましょう。
4. 急に冷たい風が入ってきたり、急激な気温の変化が起きたりしても咳が誘発されることがあります。
外出時の服装や、室内外の温度差が大きくなりすぎないように気をつけましょう。
5. たばこの煙は気道に強い刺激を与えます。
ご本人の禁煙はもちろん、周囲の人が吸うたばこの煙にも気をつけましょう。
6. 咳がひどい時は体力を消耗しますので、良質なたんぱく質や消化のよい食品を取りましょう。
7. 過労やストレスによっても咳が誘発されます。
日ごろから過労を避け睡眠や休養を十分に取るようにしましょう。

咳喘息は感染症ではありませんので、人にはうつりませんが、咳喘息は気管支喘息になることもありますので、風邪と片づけずに、早めの治療を受けることが大切です。



お知らせ

5月から始まった住民検診(胃癌、肺癌、大腸癌検診)は、もうすまされましたか？
胃癌健診の予約は残りわずかとなっています。
肺癌、大腸癌検診は10月31日までできます。
特定健診と合わせてまだの方は早めの健診をお勧めします。

いそむらファミリークリニック