



寒さが一段と厳しくなり、本格的な冬が到来しました。気温の低下、乾燥の重なるこの季節に多くなるのが「咳」です。今回は知っているようで意外と知らない咳のお話です。

■どうして咳は起こるの？

咳は、空気の通り道である気道に侵入した異物を追い出すために起こる、からだの防御反応です。ほこり、風邪のウイルス、煙などの異物が入り込むと、まず咽頭や気管、気管支など気道の粘膜表面にあるセンサー(咳受容体)が感じ取ります。その刺激が脳にある咳中枢に伝わると、横隔膜や肋間膜などの呼吸筋(呼吸をおこなう筋肉)に指令が送られ、咳が起こります。また、咳には気道にたまった痰を外に排出する役割もあります。気道粘膜には細かい毛(繊毛)と、その表面を覆う粘液があり、粘膜の表面を潤して保護しています。この粘液が細菌やウイルス、ほこりなどの異物をからめ取ったものが痰です。気道に炎症があると痰が増え、粘り気が強くなります。痰は、外にむかって異物を追い出そうとする繊毛の運動と、咳反射によって外に出されます。

■咳を予防するには

咳はからだに必要な生体防御反応であり、むやみに抑える必要はありません。しかし、咳が続くとでのどを痛めたり、夜眠れずに体力を消耗したりします。しっかりと予防しましょう。

●こまめにうがいをする

うがいはのどを洗浄・刺激し、潤すことで、病原体やほこりなど異物を粘液といっしょに取り除き、粘液の分泌や血行をよくして、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。

●マスクを着用する

マスクはインフルエンザなどの飛沫感染を防ぐほか、ほこりや冷氣、アレルギーの原因となるものなどを吸いこむことや、口の中の乾燥を防ぐことができます。

●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ってしまいます。

●こまめに掃除する

アレルギー体質の場合、ほこりやダニ、カビ、ペットの毛などが咳の原因(アレルゲン)になることがあります。

●刺激物の摂取を避け、カラオケの歌いすぎに注意

お酒や、辛いもの、熱すぎるもの、声の使いすぎ、歌いすぎなどは、のどから水分を奪ったり、粘膜を傷つけたりすることがあります

●たばこを吸わない

たばこはのどや肺に百害あって一利なしです。例えば、気道に炎症を起こし咳や痰を出す慢性の呼吸器疾患 COPDは、ほとんど喫煙が原因で発症します。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。

咳の原因としては、風邪などのよく見られる症状から、気管支喘息などのアレルギー症状、肺結核、百日咳、マイコプラズマ肺炎などの感染症、肺がんや難病であるサルコイドーシスなど、さまざまなものがあります。

特に長引く咳は重大な病気の症状の一部であることがあります。

2週間以上も咳が続いている場合や痰に血液が混ざっている場合などは、呼吸器の病気が考えられます。早めに医師の診察を受けましょう。

