

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？ 季節の変わり目には、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『咳喘息(せきぜんそく)』に関するお話です。

◆ 咳喘息とは？

『咳喘息』とは、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(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。又、咳喘息は、喘息の前段階とも言われており、放っておくと喘息に移行することもあります。

① 一般的な喘息の特徴

- ・ 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

② 咳喘息の特徴

- ・ 喘息特有の呼吸困難感は無く、咳だけが続く
- ・ 風邪の後に続いて起こることが多い
- ・ 喘息特有のゼーゼー、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殆ど効果がない
- ・ 8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



◆ 咳喘息の原因

咳喘息は、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、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、埃やダニ等のハウスダスト、口呼吸. 等

◆ 咳喘息を予防しよう！

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ください。

- ・ 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、休養を充分取る

咳喘息は、喘息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3割が喘息に移行し、喘息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。