

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。

① 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、タバコの煙等で咳込み易い



② 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無いことが多い
- ・ 風邪薬や抗生物質、咳止めの薬を用いても殆ど効果が無い
- ・ 8週間以上の咳が続き、息を吸うときも、吐くときも咳が出易くなる



★ 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、下記のような生活環境や習慣が考えられます。

- ① タバコ、お酒、室内外の温度差、ストレス
- ② ホコリ、ダニ等のハウスダスト
- ③ 口呼吸



★ 咳ぜんそくの予防策

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繋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)で診察して貰いましょう！下記の予防策を参考にしましょう！

- ① 喫煙や、過度の飲酒を避ける
- ② 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
- ③ 栄養のバランスが、整った食生活を心掛ける
- ④ 睡眠や、休養を充分に取る

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しますので、自己で判断せず医師の指示に従いましょう！