

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？ 寒くなると、咳に悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は『**咳喘息(せきぜんそく)**』に関するお話です。

★ 咳喘息

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。

《一般的な喘息の特徴》

- ① 呼吸時に、ゼーゼー、ヒューヒューという音が出る
- ② 咳込む、息苦しい
- ③ ひどくなると呼吸が苦しくなって、横になていられない
- ④ 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



《咳喘息の特徴》

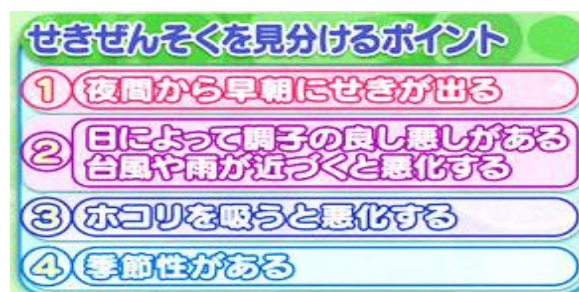
- ① 喘息特有の呼吸困難感はなく、咳だけが続く
- ② 風邪の後に続いて起こることが多い
- ③ 喘息特有のゼーゼー、ヒューヒューの音が無いことが多い
- ④ 風邪薬や抗生物質、咳止めの薬を用いても殆ど効果がない
- ⑤ 8週間以上の咳が続き、息を吸う時も吐く時も咳が出易くなる



★ 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？原因としては、次のような生活環境や習慣が考えられます。

- ① **タバコ、お酒**
- ② **室内外の温度差**
- ③ **ストレス**
- ④ **ホコリやダニ等のハウスダスト**
- ⑤ **口呼吸**



★ 咳喘息の予防

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。

- ① **タバコや、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起す要因を取り除く**
- ③ **栄養のバランスが整った食生活を心掛ける**
- ④ **睡眠や休養を充分取る**

咳喘息は、喘息のような息苦しさが無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割が喘息に移行し、喘息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)で診てもらいましょう。

咳喘息は、完治するまで治療を続けることが大切です。症状が軽くなったと思いき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！