

長引く咳～気道過敏～

気道過敏性の亢進とは

風邪などで、気道や気管支の粘膜が障害されてしまうと、喘鳴や咳、呼吸困難などの表面上の症状がおさまっても慢性の炎症が残ってしまうことがあります。そのような状態の気道、気管支にとっては、健康な時では反応しないようなわずかな刺激であっても敏感に反応してしまい、咳が長引いてしまう原因となることがあります。



どのような事が刺激になるのか



タバコの煙、排気ガス、室内のホコリやダニ、冷たい空気、におい、ストレス、疲労、気圧の変化、気温の変化、湿度の変化、感染、運動など



朝方、夜間に咳が多いのはなぜか

気温の変化や、気圧の変化、また夜になると、交感神経と副交感神経が切り替わり、気管支が収縮して狭くなることも要因です。血中のコルチゾールという物質が低下することに関連しているようです。鼻水がでている場合は、うつぶせになることで鼻水がのどに回り、咳を誘発するという事も考えられます。

治療

- ☆吸入ステロイド薬（パルミコートなど）→ 気管支の炎症を抑える
- ☆気管支拡張薬（メブチンなど）→ 気管支を広げて呼吸をしやすくする
- ☆ロイコトリエン阻害薬（シングレア、オノンなど）→ 気管支収縮の抑制／抗炎症作用



長引く咳と上手に付き合うために

咳が長引く＝喘息ではありませんが、咳が長引くメカニズムが喘息の状態に似ているため、喘息の治療薬が処方されることがあります。気道の過敏性（気道の炎症）は、炎症を繰り返すことで悪化し、放っておくと慢性的な気道の炎症（喘息）につながってしまうことがあるため、上手にお薬と付き合いしていくことが大切です。お薬は決して自己判断で中断せず、医師の指示のもと適切に使用しましょう。お子さまの咳の出かたの特徴を日頃から把握しておくことは、咳が出やすい季節、気候条件、時間帯など前もって備えることができるので大切なことですね。

咳が出る時のホームケア



- ◆できるだけ安静にして過ごしましょう
楽な姿勢でなるべく横になりましょう。外出はなるべく控え、家の中でゆったり過ごしましょう
- ◆楽な姿勢とは？
咳き込みが激しい時は横になるよりも座った方が楽になります。赤ちゃんの場合は縦抱きがよいでしょう。寝かせる時は上体がやや上がっていた方が呼吸しやすくなります。背中の下にバスタオルや枕を敷いてあげると傾斜がつき、楽な姿勢が保てます。
- ◆室内の環境を整えましょう
室内が乾燥しているとそれが刺激になったり、痰がかたくなってしまいます。室内の湿度は50～60%ほど、温度は24～26℃くらいがいいとされています。
加湿器や濡れたタオルなどで加湿をしましょう。
空気の汚れも刺激になるので、換気に留意したり、空気清浄器があれば使用しましょう。
- ◆食事
強い咳が出ると、胃に強い力が加わります。大人の胃に比べて、子どもの胃は未発達なので咳の負荷による逆流をコントロールできず吐いてしまうことがあります。また、喉で痰がからんだ場合、子どもは上手に痰を出すことができない為、痰と一緒に吐いてしまうことがあります。
<咳があるときに適した食べ物>
消化のよい、刺激が弱い食べ物—おかゆ、煮物、スープ、プリン、ゼリーなど
喉に優しい食べ物—大根、はちみつ、たまねぎ、ネギ、生姜など
- ◆水分
喉が乾燥するので、落ち着いたら水分を少量ずつとる。痰が柔らかくなり切れやすくなります。
<咳があるときに適した飲み物>
50℃くらいのあたたかい飲み物—ココア、生姜湯、ほうじ茶
<咳があるときに控えた方がいい飲み物>
カフェイン飲料、冷たい飲み物、炭酸飲料、柑橘系のジュース
- ◆タッピング
小さな子供の場合、痰がなかなか切れないので、吐くまで咳き込んでしまうことがあります。咳き込んでいる時に、子どもの背中をトントン叩き、痰が切れるのをお手伝いしてあげましょう。



どういう時に受診すればいいの？

おうちで様子をもてもいい時

- ・症状は咳だけで機嫌がよく、食事や水分が摂れている
- ・朝や晩など、気温の変化があるときに咳が出る

診療時間内に受診しましょう

- ・咳が1週間以上続いている
- ・咳き込んで食事、水分が摂れない
- ・咳のため夜ぐっすり眠れない
- ・咳以外に熱などの症状もでてきた
- ・ゼーゼー、ヒューヒュー聞こえる



夜間、休日でも急いで受診しましょう

- ・ケンケンと犬がほえるような咳をしている
- ・咳き込んで呼吸が困難
- ・呼吸が速く、顔色、唇の色が青ざめているとき
- ・呼吸の度に肩を上下させている、小鼻をピクピクさせている
- ・喉元や肋骨の間がくぼむ、などの努力呼吸がみられるとき