

# コアラ新聞

## 咳は体の異常警告！

### 咳が止まらない病気とは

長引く咳などが起こり困ったことはありませんか。

咳は体内に入った異物を外に出してくれる大切な防御反応です。同じ咳でも夜、眠るときに咳が頻繁に起こる人、運動後に突発的な咳が続く人、外出すると咳が出やすい人など、風邪以外の原因も考えられる場合があります。今回は、考えられる病気をいくつか紹介します。



#### ① 気管支喘息

長く続く咳の原因としてはこの疾患の割合が高いです。気管支喘息は小児期に発症するイメージが強いですが、何歳からでも発症し、アレルギーに全くならなかつた人でも起こりえます。

また60歳を過ぎても増加傾向にあるため、咳が長く続くときはまずはこの疾患を疑い、病院で検査をしましょう。

この喘息で出る痰は粘着性が高く、痰だけで気道を閉塞させてしまうほど危険な病気です。

#### ② 慢性閉塞性肺疾患

(COPD)

この疾患は空気の通り道である気管支が炎症で膨らんだり、酸素を取り込む肺胞が炎症で傷ついたりしてしまう病気です。気管支が詰まると呼吸がしにくくなりますし、肺胞が破壊されると呼吸が浅くなつていきます。疾患そのものの進行はゆっくりですが、徐々に蝕まれていくために症状の悪化に気づきにくいというリスクがあります。さらに風邪などで一気に症状が悪化することで、突発的な呼吸困難が発生してしまう病気です。

慢性閉塞性肺疾患になる主な原因は肺を直接傷つけるタバコや大気汚染です。特に階段上りなどの軽い運動の直後に咳が出る人は、この疾患を疑う必要があります。傷ついた肺は回復しませんが、早めに病院に行きましょう。

#### ③ アトピー性咳嗽

(がいそう)

アレルギー性鼻炎である人が主に風邪をきっかけに、回復後もアレルギー症状として咳が残ってしまう現象です。通常、口から体内に異

物が入ったときは咳を出して、その異物を排出しようとはしますが、アレルギーを持つている人は防御しなくても問題ない些細な異物までも、過剰に反応してしまいます。アレルギー性鼻炎や花粉症と同じように、すぐに咳が出る原因にもなる「ヒスタミン」が放出され、その結果、咳が続く状態に陥ります。



#### ④ 咽頭アレルギー

喉頭アレルギーは長く続く咳、喉のイガイガ感やチクチク感、喉のかゆみといった咽頭の異常が諸症状です。喉が真っ赤に腫れるといった咽頭炎の症状はなく、咳止めの薬に反応しません。

咽頭アレルギーが悪化する原因は、大気汚染、ハウスダスト、カビ、スギ花粉などの花粉、春に飛んでくる黄砂などです。

#### ⑤ 咳喘息(せきぜんそく)

ゼゼエする特徴的な喘息の症状は出ずに、発作的な咳が出る喘息

です。咳喘息はまだ喘息になりきっていない「喘息の初期症状」とも考えられています。

咳喘息は風邪、肉体疲労、ストレス、寒い場所、ハウスダスト、タバコ、運動などで起こりやすいですが、根本的な発症原因は解明されていません。

#### ⑥ 肺結核(はいけつかく)

肺結核は感染力の強い結核菌が引き起こす感染症です。発熱と咳を発症し、2週間以上も症状が続きます。ネバネバした痰が出やすいくことが特徴です。ただし、日本では患者数が減少しており、感染力が強くても病気を発症する人は10%程度に留まります。

咳を1回すると2キロカロリー、1時間し続けると600キロカロリーのエネルギーを消費することになり、これはランニング2時間に相当するとも言われています。

咳が長引けば、体力的にも精神的にも負担がかかります。咳が重い病気の原因になり得ることから、自己判断ではなく早めに専門医への受診が望ましいです。

咳が止まらない病気一覧より (大島)



# 目薬よくあるQ&A



普段、目薬を使う時に気になることはありますか？  
今回は良く聞く目薬に関する質問に関して一問一答でお答えします。

**Q1. 目薬は開けたらどの位もつ？**

処方される目薬は開封後1ヶ月以内、市販の物は3ヶ月以内が目安と言われています。清潔さを保つため、ふたを開けたままの放置はしないで下さい。もし、浮遊物が見られる時は使用しないで下さい。

**Q2. どう保管したら良い？**



直射日光の当たらない涼しい場所に保管しましょう。ただし、防虫剤や開封した湿布薬の近くに保管しないで下さい。匂いの成分などが目薬に移ってしまうことがあります。冷所保存の指示がある場合は、冷蔵庫にて保存し、凍結しないように注意しましょう。

**Q3. 点眼は何滴点せばいいの？**

通常、1滴で十分です。それ以上点眼しても、目の外にあふれたり、鼻に流れていたりします。

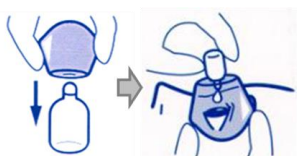
市販の目薬によつては2、3滴と指示がある場合がありますので、使用前に説明書をきちんと確認しましょう。

**Q4. なかなか上手に点眼できない。**

げんこつを作り下まぶたにげんこつを当て、その上に点眼剤を持った手を乗せる(図1)と安定し、点眼しやすくなります。また点眼補助具「らくらく点眼」(図2)を使う方法もあります。もし、点眼補助具をご希望でしたら薬局のスタッフにご相談ください。



図1



点眼補助器「らくらく点眼」

この他にも気になることがございましたら、お気軽に薬剤師までご相談ください。

参考資料：すりの適正使用協議会HP

<http://www.rtd-ar.or.jp/use/basis/>

「らくらく点眼」説明書

参天製薬HP

<http://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/eyelet/orion/>

(安藤)

## ★みんなの絵★



## ぽかぽか鍋料理

朝晩すっかり冷え込む季節になりましたね。

寒くなるこれからの季節は、みんなで鍋を囲んで食べるのも体もほっこりと温まりますね。

今回は低予算で簡単に作れる鍋料理をご紹介します。

### 豚肉と白菜の

### 「ミルクイ」鍋

材料(2人分)

○白菜 半分

○豚ばら肉 200g

○顆粒だし 大さじ1

○水 50cc



### 【作り方】

1、白菜を3cm幅に切ります。

2、切った白菜を鍋に並べます。(この時点ではぎっくりと)

3、白菜↓豚バラ↓白菜↓豚バラ…の順に隙間なく並べていきます。

(白菜は小さくなるのできつめに)

入れて下さい。)

4、水・顆粒だしを加えます。

5、ふたをして中火にし、7分間火にかけて出来上がりです。

材料も少なく手間もかからないレシピです。是非一度試してみたいかがでしょうか？

参考：クックパッドより (高橋ち)



## 編集後記

みなさんご存知かとは思いますが、今年のゆるキヤラグランプリで、群馬県のマスコットキヤラクターのぐんまちゃんが念願のグランプリに輝きました。

そこでぐんまちゃんについての豆知識をご紹介します。初代ぐんまちゃんは1983年に生まれ、現在よりも凛々しいデザインでした。二代目として1994年、現在のデザインに変わり『ゆうまちゃん』として登場。その後2008年に『ぐんまちゃん』と改名し現在に至ります。少しでも多くの人にぐんまちゃんと共に群馬県を気に入ってもらえるといいですね。

(田中)