



本年もよろしくおねがいします

風邪は治ったのに、いつまでも咳だけが続く・・・人前で咳が続けざまに出たり、電話の途中で中断したりと困った経験はないでしょうか？咳が続くと体力も消耗したり、肺がんや結核など大変な病気ではないかと心配です。今回は、長引く咳の対処法をまとめてみました。

### 咳の種類

このまき様子を見て良いか？病院受診が必要か？

風邪などによる咳は2週間程度で収まります。2週間を過ぎてても咳が止まらない場合は、重篤な病気の可能性も考えて、早めに病院受診をしましょう。



- 「コンコン」痰を伴わない咳 乾性の咳
- 「ゴホゴホ」痰を伴う咳 湿性の咳

- 急性: 感染症による咳 (急性気管支炎や風邪など)
- 慢性: 感染症以外の原因による咳

- 咳喘息・アトピー咳嗽・胃食道逆流症・心因性咳嗽・後鼻漏症候群・間質性肺炎・肺がん
- 慢性気管支炎・気管支拡張症・気管支喘息・後鼻漏症候群・肺結核

イガイガ感があるからと咳払いを続けているとのどが痛くなります。咳をすればするほど咳が出やすくなるので、普段からののをいたわるケアを意識しましょう。

### 咳を長引かせないセルフケア

#### のどを酷使しない

■ 大声を出したり、カラオケなどでのどを使いすぎないようにしましょう。

#### アレルゲンを避ける

- 適切な掃除でハウスダストを除去しましょう。
- ダニを防止しましょう。(布団カバーやシーツを防ダニ仕様にする)

#### のどへの刺激を避ける

- 辛い食べ物やすっぱい食べ物は咳を誘発するので控えましょう。
- 喫煙は禁止!!

やってみよう!

#### 冷たい水でのどを潤す

- のどがイガイガして咳が出るときは、冷たい水を少し飲んでのどを潤すと、冷やすことでのどの炎症が抑えられて、咳が止まりやすくなります。炭酸が含まれているものはのどを刺激して、かえって咳き込むことになるので避けましょう。
- のど飴の効果は一時的で炎症を抑えるほどの効果は期待できません。清涼感の強い飴は刺激になる事もあります。

#### 冷たい空気や乾燥を避ける

- 乾燥した空気はのどの負担になります。加湿器を利用したり、室内に濡れたタオルを干すなどで空気の乾燥を防ぎましょう。湿度50%が目安です。
- 口呼吸を避けて、鼻呼吸を意識してするようにしましょう。鼻呼吸では、吸い込んだ空気が鼻腔を通る時に適度に加湿・加温されます。
- マスクをつけましょう。マスク内で空気が加湿・加湿されのどへの刺激がやわらぎます。

#### 市販の咳止め薬を使うのも一つの方法

一口に“咳止め”といっても種類が様々あります。ぜひ薬剤師にご相談ください。



## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問: 以前に処方された風邪薬があります。症状が同じなら使っても良いのでしょうか？

病院で処方された薬が、飲み忘れや飲み残しなどで残ってしまうことは誰にでもあるでしょう。この時、捨てずにとっておき、後日同じような症状が出たときに自己判断で飲んだり使ったりしている人はいないでしょうか。

同じ症状だからといって、余っている薬は飲まないようにしましょう。医師はその人の、その時の、症状にあった薬を選んでおり、症状は同じでも、その病気の原因が全く違うという事もあります。同じような症状だからといって、そのときと同じ薬が合うかどうかは素人では判断できません。何か症状が出ている場合には、家に余っているお薬で何とかしようとせずに、医療機関を受診し、医師の診断を受けて適切な治療を受けるようにしましょう。



質問: 症状が同じなら、処方された風邪薬を家族に飲ませても良いのでしょうか？

残ったお薬を人に譲るのは、思わぬ副作用につながる可能性があります。絶対にやめましょう。医師は症状などの他、体重や年齢はもちろん、血液検査などの結果なども考慮して、適切なお薬を選んで処方しています。残った薬とはいえ、あなた自身のためだけの薬です。他人に渡すのは絶対止めましょう。



## 調剤薬局の管理栄養士メニュー

### 長ねぎのじゅわっと肉巻き



#### 【材料 2人分】

- ・長ねぎ 2本
- ・豚ロース肉 200g
- ・粗びきしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ポン酢 小さじ2
- ・柚子こしょう 小さじ2

#### 【作り方】【1人分】エネルギー 196kcal 塩分 1.9g

- ① 長ねぎは白い部分を長さ3等分に切り、3mm間隔に浅く斜めに切り込みを入れる。青い部分は斜めにスライスする。
- ② ねぎの白い部分に豚肉をらせん状に巻き、こしょうをまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて時々転がしながらこんがりとするまで焼く。
- ④ 一本ずつに柚子こしょうをぬり、盛り付ける。上からポン酢をかけ、青い部分のねぎを散らす。

長ねぎ(白ねぎ)には、アリシンが豊富に含まれています。アリシンはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進する作用と、胃腸を強化する働きもあります。豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復効果があります。じゅわっとしみ出す長ねぎの甘味と、柚子こしょうが効いた豚肉はぴったりの相性です。元気に新年をスタートさせましょう。



咳が2週間以上続いたら、まずは呼吸器内科を受診しましょう。おだいじに