

健康メモ

咳の話

広島市西区医師会理事
鈴が峰今中医院

河村 りゆう

熱はなく食欲も完璧、でも咳だけが止まらない！こんな経験皆さん一度はありませんか？



熱が続けば受診されるでしょうが、「仕事」を考えるとつい市販の咳止めでやり過ぎしてしまいがちではないでしょうか。

しかし要注意！たとえ肺炎でも必ず熱が出るとは限りません。今日は

咳に関するチェックポイントをお伝えします。

まず期間。咳以外に症状がなくても二週間以上続く場合は要注意。日本でもまだ、結核は撲滅されたわけではありません。また、今年注目された百日咳や腫瘍の可能性もあります。

次に時間帯。目覚めとともに咳が出るのか、日中か、夜寝る前か、深夜が多いか？特に深夜に悪化する咳は要注意と考えてください。

また、肺や気管支だけが原因場所ではありません。鼻炎・副鼻腔炎も昼夜問わず口呼吸となるため乾いた激しい咳を誘発します。

そして医療機関で治療しているのに改善しない咳。薬の処方日数は病気によって異なりますが仮に五日処方の場合、五日間は受診しなくていいという意味ではありません。三日

程度続けても改善傾向が無ければぜひ再診して下さい。一軒目で治らない場合、すぐ別の医療機関を受診するのも良し悪しです。初めの状況が分からないと同じ検査を繰り返さなくてはいけない事もあります。

これからインフルエンザなど風邪の季節に入ります。予防が大切なのは皆さんご存知ですが、意外に「うがい」はどこでもできるとは限りません。そんな時は水分を一口でもいいですから含んで下さい。「疲れた体」と「乾燥した喉」を風邪は見逃してはくれません。

仕事も大切ですが、あなたが倒れたら大変です。ぜひ元気で乗り切ってください。