

くすりと健康のはなし

薬包紙

第53回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医薬品委員会一般用医薬品グループ委員

柳瀬友香

すっかり秋めいて空気が冷たくなるこの頃、コンコン、ゴホゴホと咳にお悩みの方も多くいらつしやるのではないのでしょうか？

皆さんは咳や痰がもともととはどうして出るのか知っていますか？

咳は、空気の通り道である気道に侵入した異物を追い出すために起こる身体の防御反応です。異物の侵入による咳以外にも原因は様々あり、心臓疾患に伴うものや、医薬品による副作用もあります。

また、痰は気道粘膜を保護している粘液がからめとった異物で、咳によってたまった痰を外に排出する役割があります。

咳によって吐き出される空気（呼気）は強く、その威力でのどの奥に張り付いた痰を吹き飛ばしてくれま

咳のおはなし

迫るので、その威力によってろっ骨を折ってしまうこともあります。

一度咳をするために必要なエネルギーは、約二キロカロリーといわれています。風邪の時は体力を消耗しないよう咳を適切に止めたり、消耗したエネルギーを回復できるよう、十分な栄養補給を心がけましょう。

適切にお薬を使用することも大切ですが、日常生活の中でもできることはあります。部屋を暖かくしたり、温かい飲み物を摂るのもいい方法です。鼻呼吸を心がけたり、マスクをすることによって、自分の息で保湿と保温ができます。また、マスクを正しく着用して周りの人への感染予防に努められます。

たかが咳と侮らず、適切に対処しましょう。