

咳

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

フリーダイヤル

(お問い合わせ) **0120-287-784**

(予約専用) **0120-187-784**

咳は体を守る防衛機能です。風邪ウイルスや細菌、ホコリ、毒物、大きな異物や有害な物質などを瞬時に排出しようとして咳が出ます。咳は肺に異物が侵入しないようにする防衛反応です。その他にも炎症、腫瘍、アレルギー、あるいは化学的物質（唐辛子、薬剤など）が刺激となって咳をする反射が起こることがあります。

更に、咳の原因が医療用の薬の副作用の場合もあります。例えばACE阻害薬（高血圧の薬）を服用している人は咳が起こることもあります。

早朝に咳で目が覚め、ときにゼーゼーや呼吸困難も同時に感じる場合

もっとも考えられる病気は**ぜんそく(気管支ぜんそく)**です。ぜんそくはアレルギーによる気管支炎が慢性的に続くことによって生じます。気管支の炎症は夜間から早朝にかけて悪化しやすくなります。悪化すると空気の通り道である気道内腔が狭くなるため、ゼーゼーした音や呼吸困難感が生じます。ぜんそくの炎症には日常環境にありふれているアレルギー物質（ハウスダストや花粉、ペットのふけ、カビの孢子など）が関わる場合があります。治療は吸入ステロイド薬が主体であり、気管支拡張薬を追加することもあります。

夜間とくにあおむけになって寝てすぐに、咳と痰が出る場合

アレルギー性鼻炎、花粉症、ちくのうの方は、あおむけの姿勢をとると炎症によって生じた膿（うみ）が鼻の奥からのに滴り落ちて強く刺激し、激しい咳と痰がしばらく続きます。これを「後鼻漏（こうびろう）」と呼びます。治療としては抗アレルギー薬やマクロライド系抗菌薬、去痰薬などを使用します。

夜あおむけになって寝て1～2時間くらいしてしつこい咳や呼吸困難を感じる場合

心臓の働きが極端に弱くなる状態(心不全)を考える必要があります。心臓が血液を送り出す力が弱くなるので、あおむけになると肺のなかの血管に過剰に血液が溜り（うっ血）、それが刺激となってしつこい咳がでます。心不全では両足にむくみがやすく、食事は増えていないはずなのに体重が増えていることも多いです。このような症状があれば循環器内科を受診することをお勧めします。

夜間にひどくなる咳の対処法

喉や肺は乾燥を嫌います。

- 「蓮根」と「オオバコ」が効果があります。蓮根は節部分も一緒にすりおろし、繊維部分を除いて汁を飲みます。1回にスプーン1～2杯。オオバコは根ごと2株を掘り取って洗い、陰干しにしたあと、コップ5杯の水で、半量になるまで煮つめ、1日数回に分けて飲みます。炎症を止め痰を排出させます。
- 寝方を変えてみてください。あおむけで寝ている場合は横を向いて寝るようにしてみましょ。更に、横を向いて寝てもダメな時はエビのように丸まって寝るようにすると楽になるそうです。
- 簡単な方法として、玉ねぎの皮をむき、2つに切る。これをお皿などに入れ、咳が出ている人の枕元に置いておく。
- 就寝する前に喉を暖めておくと、気管が拡張されて、咳が出にくくなります。ポカポカのハチミツレモンは喉と風邪にもいい効果があります。抗菌作用も期待できます。特に子供の咳に効果があるといわれています。
- 咳が止まらない状態は非常に体力消耗してしますので、安静、栄養ドリンクやビタミン剤などで体力をつけるようにするといいいでしょう。（必ず、カフェイン・フリー）

★ 症状が急に変わることもあります。
疑問な点や困った事がありましたら、
なるべく早目におたずねください。

おだいに
なさってください。

