

健康だより

2011
Vol.22
DEC.



放っておいてませんか？ 長引くせき



一般的な「かぜ(かぜ症候群)」の場合、せきは1週間程度でおさまります。それ以上長引くせきには思わぬ原因がひそんでいることがあります。放っておくと仕事や生活に支障が出るだけでなく、周囲の人にうつしてしまうおそれもあります。2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。

■ せきを伴う代表的な感染症 ■

	せきの特徴	他の主な症状	治療
インフルエンザ	1週間ほどで治まる	高熱、頭痛、関節・筋肉痛、全身の倦怠感	抗インフルエンザウイルス薬
マイコプラズマ肺炎	2~3週間続く 発作性で頑固、乾いたせき	高熱、関節・筋肉痛を伴うこともある	マクロライド系の抗菌薬
百日咳	発作性のせきが3週間ほど続き、その後も普通のせきが持続する(10週ほど続くことも) 夜間によく出る	せきに伴う嘔吐、粘性の痰	マクロライド系の抗菌薬
肺結核	ずっと続く	微熱、痰、血痰	抗結核薬

いずれも診断に際した治療が必要です。



■ その他にもこんな原因が ■

喘息(ぜんそく)	息苦しさや喘鳴を伴わず、せきだけが出る「咳喘息(せきぜんそく)」が増えています。
胃食道逆流症	胃液が食道へ逆流し、胸焼けやげっぷが主症状ですが、せきが続くことも。
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	主にたばこの影響で、肺に炎症がおき、慢性的にせき、痰、息切れが起こります。
副鼻腔気管支症候群	鼻の奥の副鼻腔と気管支に炎症が起こり、痰を伴うせきや鼻汁、鼻づまりが起こります。
肺がん など	肺の奥のガンではせきは出ませんが、気管支にできるとせきや血痰がでます。

診察で聴かれること

- いつからせきが続いているか
- せきが出る時間帯や状況
- 痰の有無(色や性状について)
- 服用している薬 ●喫煙の有無 など

検査

- 胸部レントゲン ●呼吸機能(肺活量)
- 血液検査 ●喀痰検査
- 胸部CT など



いいことづくし!?

「笑い」の効果



「笑い」が、健康に良い効果をもたらすことが分かってきています。年末年始のこの時期、家族や気の合う仲間達とおおいに笑ってください!

免疫力アップ!

笑うと「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化されます。このNK細胞は、ガン細胞や細菌に感染した細胞を死滅させるので、免疫力が高まり、病気に強い体になります。

自律神経のバランスを整える

笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少します。

脳を活性化!

笑うと腹式呼吸になり、酸素摂取量は深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3~4倍になり、ストレスによって酸素不足となった脳細胞を活性化します。

その他にもこんな効果が!

- ・糖尿病患者の血糖値が低下
- ・リウマチ患者の痛みが軽減 など

たくさん笑って、元気に新年を迎えましょう!!

