



七夕の 逢はぬ心や 雨中天 ～松尾芭蕉～

暦も7月に入り、本格的な夏の到来を感じさせる日が多くなってきました。ニュースでも「熱中症」を耳にすることが増えてきました。真夏のイメージが強い熱中症ですが、梅雨明け後の7月下旬から8月上旬のお盆ごろまでが発生
のピークと言われています。日々の体調管理が第一ですので、こまめな水分補給とエアコンによる温度管理を心がけて下
さい。

さて、新型コロナウイルス禍以降、何かと気になる咳。今回の社内報では、特にしつこい咳についてまとめてみました。
最近では、咳が出るメカニズムの研究が進み、新薬も登場しています。ぜひご参考に！



周囲の目が気になる「しつこい咳(慢性の咳)」を治しましょう！



【咳の原因とそのメカニズム】

なぜ咳が出やすい状態が続くのでしょうか。原因を見極めるのに、重要なのは咳が続いている期間です。

3週間以内に治る咳の場合は、カゼなどの感染症が原因であることが多いといわれています。逆に8週間以上長引く咳
を「慢性咳嗽(まんせいがいそう)」といい、咳喘息、胃食道逆流症、慢性副鼻腔炎、喫煙による慢性気管支炎、アトピー
咳嗽などの病気が潜んでいることが多いそうです。中間の3～8週は原因の変わる途中段階といえます。

なぜこのような病気が慢性の咳をもたらすのか、そのメカニズムの一部が分かってきました。吸い込んだ
空気の通り道である気道の粘膜には、咳受容体というセンサーがあります。気道に異物が侵入すると、その
情報が咳受容体から脳に伝わり、咳中枢から「咳をして異物を排出しろ。」と指令が贈られる仕組みです。



呼吸器を守るために重要な働きですが、咳受容体が病気の影響で敏感になると、ちょっとした刺激でも咳が出るよう
になってしまうのだとか…。

人前でスピーチをする時、咳き込む人がおられます。これはしっかり話そうと、口から吸った空気が咳受
容体を刺激してしまうからです。副鼻腔炎や後鼻漏(こうびろう)などの鼻の病気は、鼻から喉に流れた粘
液が刺激になります。乾燥した空気や冷気が原因で咳が出ることもあります。



咳は身近な症状で、約10%の人が3週間以上続く咳をしているそうです。コロナ禍以降「しつこく続く
咳」を治したいと、アレルギー科や呼吸器内科を受診する人が増えてい
ます。

【咳の治療と予防】

治療で重要なことは、まず肺がん、結核など危険な病気が潜んでいな
いか調べることです。咳が3週間以上続くときは、市販の咳止めなどを
漫然と使わず受診するのが大切です。危険な病気がなければ原因を調べ、
それを取り除けばいいのです。アレルギーによる咳なら原因物質を避け
吸入ステロイド薬などを使用します。胃食道逆流症や副鼻腔炎なら病気を
治療します。それでも改善しないときは薬を用いた治療を施します。

咳のメカニズムの研究はゲーファピキサント(リフヌア錠)という新
薬も生み出しました。従来の鎮咳薬(咳止め)は、咳中枢に働くものが主で
したが、この成分は、咳受容体に原因物質であるATPが結合するのを阻
止するのだそうです。効果はかなり高いそうですが、処方に制限があっ
たり味覚に一時的な副作用があったりするそうです。

咳が出にくくするには生活改善も有効です。乾燥はノドの刺激になる
ので、こまめに水を飲むことが大切です。また、保湿作用と咳の原因となる痰を出しやすくする成分が含まれるハチミツ
を、飲み物に溶かして飲むこともお勧めだそうです。

急に冷気を吸い込んで咳が出る場合は、マスクの着用を。就寝時の咳は横向きで寝て、気道を楽にすることがお勧めで
す。

咳は直ちに命にかかわる症状ではないため「たかが咳」と我慢する人も多いですが、慢性の咳の治療は進歩しているの
で、一度受診してみることがいいようです。

(日経新聞コ
ラム参照)

生活改善でできることは？

濡れマスクで加湿する

ノドや花の乾燥を防ぐほか、
冷気の刺激から気道を守る。

寝る時の姿勢は横向き

息を確保し、夜間の咳を和らげる。

水分やハチミツでノドを潤す

少しずつ水を飲んでノドを潤す。

ハチミツには保湿効果があるととも
に、

成分に咳を抑える働きがある。

ノドを冷やさない



編集後記

七夕(たなばた)は五節句のひとつで、縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の
夕べに行われるため「七夕の節句」と呼ばれています。また、笹を用いて行事を
することから、「笹の節句」とも呼ばれています。奈良時代に中国から、七夕伝説



の逢瀬を

祝い、機織りなどの技芸が巧みになるように乞う祭りと言う意味の「乞巧奠（きっこうでん）」が伝わり、七夕の節句に変化していきました。もともとは「七夕」と書いて「しちせき」と読んでいましたが、日本古来の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説と結びつき、「たなばた」と読むようになったそうです。