



せきが出やすく、ぜんそくも心配…。 家庭での注意も知りたいです

青森県 サトママ

せきの原因はさまざま。 軽く考えず、まず受診を

1週間前後で軽快するせきの大部分は、いわゆる風邪症候群が原因と考えられます。風邪に伴うコンコンと出る軽いせきはいずれ治ってしまふことがほとんどです。とはいえ、軽いせきであっても重大な疾患が隠れている可能性や、夜間に急に悪化する場合もあり、これを医師以外の人が判断することは極めて難しいのです。実際、夜間にせきがひどくなり救急外来を受診する人の多さを考えると、せきが出ている場合には可能な限り昼間の医療態勢が整っているときに病院で診察を受けておくべきだと思います。

例えば急性声門下喉頭炎(仮性クループ)は、夜になって急に激しいケンケンという犬がほえる声のようなせきの発作が起こり、息を吸えなくなつて呼吸困難になつてしまう病気です。この場合、数日前から鼻水、微熱、軽いせきなどの風邪症状が見られていることが多く、単なる風邪だと思つても油断はできません。

また、喘鳴があるとぜんそくを心配されるかたも多いのですが、喘鳴は気管支炎、喉頭

炎、クループ(急性喉頭気管炎)、気道異物、アデノイドや扁桃肥大などさまざまな疾患で起こります。ぜんそくかどうかは、耳鼻咽喉科、小児科で確定診断を受けなければわかりません。

慢性的・突発的なせき にも注意して

せきが慢性的な場合、のどの疾患ではなく、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎による後鼻漏が原因であることも非常に多いです。鼻漏とは何らかの原因で量が増えたり病的な変化を起した鼻水で、鼻の前に流れてくる場合を前鼻漏、のどの方へ回つて落ちてくる場合に後鼻漏といえます。前鼻漏は本人の自覚症状がはっきりしていることが多いのですが、後鼻漏はのどに回つてしまうためにたんと混同されがちで、耳鼻咽喉科で診察を受けて初めて鼻漏があることが判明することがあります。後鼻漏がせきの原因であれば、鼻の治療をすることで長く続いていたせきが治まることも珍しくありません。

注意が必要なのは病気だけではありません。何かを飲み込んだあと突然激しいせきをして、その後もときどきゼーゼーという、とい

うようなときは、うっかり飲み込んだものが食道に入らず気管や気管支の方へ入ってしまった可能性もあります。入り込んだ異物が気管支の中にはまり込んで動きが少なくなると、せきが出まわつてしまうため見過ごされることもありますが、ときには肺炎を起したり窒息する場合もあつて非常に危険なのです。気づいたときは早めに耳鼻科に行つてください。

家庭でできること

せきには、たんの多い湿性のせきと、たんが少ない乾性のせきがあり、薬の処方や対応も変わってきます。せきでつらそうなときは、たんの多い湿性のせきなら背中を軽くトントンして、たんの排出を促してあげましょう。たんが少なくなつてくると、たんが絡んで呼吸が苦しくなつてしまいますので十分な水分補給を心がけることが重要です。室内は乾燥を避け、加湿器の使用も効果的です。ただ、水分補給が十分に行えない場合には点滴で補うこともあります。乾性のせきでは医師の指示に従つて鎮咳剤を使いましょう。

アレルギーが関係している気管支ぜんそくやアレルギー性喉頭炎では家のホコリやダニ、カビなどの刺激となる物質を十分に掃除をして少なくしておくことが大切です。せきの発作が出ているときには窓を開放つて外気を十分に取り入れるようにします。まわりの大人の禁煙はもちろんのことです。