



2018

11月の健康コラム

Vol. 116

咳エチケット

咳はどうして出るの？

咳には、気道の中に異物が入ってくるのを防いだり、気道に入り込んでしまった異物を排除する役割があり、咳をすることで体を異物から守ろうとします。

* 3つの咳エチケット *

～電車や職場、学校など人が集まるところで行いましょう～

1. マスクを着用する。（口・鼻を覆う）

マスクをつけるときは鼻からあごまでを覆い、隙間がないように正しくつける。

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。

3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。

手を洗うことで病原体の付着を防止します。



これは注意！！



咳やくしゃみを手でおさえる。
その手で触ったドアノブなど周囲に
ウィルスが付着する。



何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみをするとき、しぶきが2m
ほど飛ぶ。

～長引く咳を止めたい・・・自分でできる咳の止め方5つ～

風邪の代表的な症状の一つに、咳（咳嗽）があります。

熱は下がったのに、いつになっても咳がひどくて呼吸が上手くできないなど

長引く咳に悩まされたことがある方も多いのではないのでしょうか？

今回はつらい咳をとめるのに効果的なセルフケア方法をご紹介します。

1. 加湿する

気道が乾燥していると痰を出しにくくなるので、こまめに水分を補給したり、加湿器を使い、気道を湿らせるとよい。ただし、湿度を上げすぎてしまうと今度はウイルスやカビが繁殖しやすくなるので、適切な湿度（50～60%程度）を保つようにして下さい。

2. 食事に気をつける

アルコールや唐辛子などや、熱すぎるものは、喉に刺激を与え、炎症を引き起こすため、咳が出ている間は、避けた方が良いでしょう。反対に、喉によい食べ物としては、大根やれんこん、生姜、はちみつなどが挙げられます。

特に、はちみつに含まれるフラボノイドという成分には、炎症をやわらげ、殺菌する効果があり、お湯で割ったり、レモネードにたりして飲むのがおすすめです。

*はちみつにはボツリヌス菌が含まれている場合があります。この菌は大人の腸内では繁殖しないため安全なのですが、腸内細菌が少ない1歳未満の乳児には、乳児ボツリヌス症を起こすことがありますので、与えないように注意してください。

3. タバコをやめる

たばこに含まれる有害物質は、気管や気管支を刺激し、咳を誘発するため、自分自身がタバコを吸っていない場合でも、周囲の人が吐き出した煙（副流煙）によって刺激を受けてしまう場合もあります。

喫煙は、肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）など様々な呼吸器の病気とも関係しています。たばこを吸っている方は禁煙することをおすすめします。



4. ホコリを防ぐ

咳は、空気中の異物が気道に入ることによって起こります。また、アレルギー体質の場合、ホコリ・ダニが咳の原因そのものになっていることがあります。



5. 薬を飲む

～自分にあったマスクの選び方～

親指と人差し指でL字を作る。

そのままの状態で親指の先端を耳の付け根の1番上の部分に当てます。

親指を当てたまま、人差し指を鼻の付け根から1cmほど下の部分に当てます。

その時の親指と人差し指の先端同士の距離を測ります。

こうして測った距離がマスクのサイズを選ぶ上での目安になります。

- ・ **9cm～11cm**
子供用サイズがおすすめ
- ・ **10.5cm～12.5cm**
小さめのサイズがおすすめ
- ・ **12cm～14.5cm**
レギュラーサイズがおすすめ

～「正しいマスクの着用方法～



*くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。



鼻と口の両方も
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

～マスクの効果～

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスクをつけた場合です。風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。

マスクをつけても効果は限定的とされていますが、風邪やインフルエンザ患者の近くで看病するなど咳やくしゃみのしぶきを直接あびる可能性がある場合には、予防効果があると考えられます。

