

せきやたんには、気道の清潔を保って肺を防御する大切な役割があります。
 せきやたんが出るということは、この気道に何らかの異常が起きていることを示しています。



せきの主な原因



その他の原因...
 習慣性: 長年の咳払いの癖
 心因性: ストレスによる
 薬剤性: 薬の副作用による
 職業性: 職場の何らかの因子による
 過敏性肺臓炎: カビや胞子の吸い込みによる など



受診の目安のチェック

当てはまったら
 早めに受診!!

こんな時

- ・咳が2週間以上続く
- ・血痰(1回でも)
- ・色の濃い痰や粘り気の強い痰 等

こんな人(重症化しやすい)

- ・以前に呼吸器の病気をしたことがある方
- ・糖尿病の人
- ・心臓に病気がある人
- ・高齢者や小児
- ・膠原病の人(特にステロイド剤を服用している場合) 等



注意
 せきやたんの原因、病気に応じて薬が処方されます。せきやたんそのものに対する治療としては、気道の浄化作用を助ける薬が用いられます。自己判断せず適切なタイミングで受診をしましょう。
市販の薬を服用して、咳をむやみに止めない

自分でできる工夫

- ★体力の消耗を防ぐ…咳は体力を使うため、睡眠は十分に
- ★栄養のあるものを十分に…体力消耗を補い、抵抗力をつける
- ★室内は加湿、水分補給も多めに…痰を出しやすく
- ★冬季のマスク使用…吸気を温め気道への刺激を和らげる
- ★空気の浄化、禁煙…空気清浄機の活用、禁煙必須



受動喫煙にも注意

