



トムズの

# ‘知っとぞ’ コラム

おかげさまで‘知っとぞ’コラムが100号を迎えることができました。これからもみなさまの健康な生活に役立つ情報を掲載していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 寒さと呼吸器疾患

2012.12.24

### ◆◆ 咳は呼吸器疾患のサイン

冬になると咳をする人が多くなります。他人の咳は気になるし、自分も咳をすると、周囲に気がつかれます。咳は心因的なものを除けば、肺などの呼吸器系疾患が関係しています。

肺は、カラダに酸素を送り届けるために毎日休まず働き続けており、常に外気にさらされているので病気にかかりやすい臓器の1つです。厚生労働省の調査によると、気管や気管支・肺の悪性腫瘍（ガン）の患者は14万人を超え、気管支喘息は90万人、慢性閉塞性肺疾患（COPD）は20万人以上と、多くの人が呼吸器系の疾患をかかえています。咳が出るのは呼吸器に何らかの異常が生じたというサインです。



### ◆◆ 咳やくしゃみは重要な防御反応

気道にゴミやホコリなどの異物が侵入したり、冷たい空気が入るなどの刺激を感知すると咳が出ます。咳には痰や細菌・ウイルス・粘膜が剥がれた垢などが混入します。カラダに異物が侵入した時、痰が出ないと細菌やウイルスが繁殖して、肺炎などの病気を引き起こします。咳は気道内の異物や分泌物を除去するための防御反応なのです。

呼吸によって吸入された細菌やウイルスなどの異物は、まず鼻毛というフィルターで防ぎます。そのフィルターをすり抜けた異物は気管支に入ります。気管支の粘膜は小さな異物を吸着し、異物を気管支と肺の粘膜から出た痰とともに咳によって排出します。くしゃみも同様で、鼻粘膜についた異物を感知し、体外に排出しようとする反射運動がくしゃみです。異物による刺激が気管から呼吸中枢にある延髄に達すると、脳が咳やくしゃみをするように命令します。そのスピードは秒速100mで新幹線よりも速い、音速に近いスピードです。

激しい咳はカラダへの負担が大きく、体力を消耗します。高齢者では咳のせいで肋骨を骨折したり、気胸やヘルニア（脱腸）を起こすこともあります。

高齢者など体力が弱っている人は病原体に対する防御機能や抵抗力も低下します。すると病原体が侵入して肺炎を引き起こします。肺炎とは、主に風邪が引き金となって起こる肺の炎症変化の総称です。肺胞や肺間質といった肺実質に病原体が侵入し、急激に繁殖して炎症を起こします。スピードが速いので急性呼吸器感染ともいいます。昨日まで元気だった人が一晩で容態が急変し、多臓器不全となることもあります。炎症とは、何らかの原因で病原体が体内に侵入した時に起こる生体防御反応です。白血球やリンパ球が、侵入した病原体と闘う戦場が炎症部位です。炎症が長期化し、原因が除去されないと重症化、あるいは慢性化してしまいます。

### ◆◆ 水分を十分にとりましょう

寒さとともに増えるのがマイコプラズマ肺炎です。マイコプラズマは大腸菌の10分の1の大きさの細菌です。哺乳動物や鳥類の体内に寄生し、ヒト体内でも生存します。マイコプラズマ肺炎は激しい咳と高熱が出るのが特徴です。発症は14歳以下の子どもが80%ですが20~30歳代にも感染します。潜伏期間は2~3週間で、症状は頭痛・だるさ・発熱・激しい咳が1ヵ月位続きます。抗生物質が効果的ですが、長引くと重症化します。マイコプラズマは、石鹸や加熱に弱いので、予防にはうがい・手洗い・食材の加熱が有効で、咳やくしゃみで感染するので、マスクの着用も大切です。

冬は乾燥した日が続きますので、日頃からミネラル豊富な水分を十分に補給して体内の水分を保つよう心がけましょう。また、夜寝る時にはカラダが温まり乾燥するため、気道の分泌物が増えて咳が誘導されます。寝る前に水を飲むことで咳を防ぎましょう。