

あき乃だより

第146号 2025年 2月 発行



冬の寒さも終盤に近づき、春が待ち遠しい時期になりました。みなさまお風邪などひかれていませんか。この時期は、暖かくなってほしい気持ちと、暖かくなるとスギ花粉が飛んで辛くなるのでまだ春にならないで欲しい気持ちの板挟みになってしまいます。

さて、今回のまめ知識は、感染症やアレルギーでも発生する「咳」についてです。ご参考にしていただければと思います。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がごさいます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00～ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
（042-580-1255）

【お知らせ】
・岸本：2/1（土）休み。奥山の1診のみとなります。

【お願い】
当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

当院での市の特定健診は2月21日までをお願いします

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。当院では2月21日が実施最終日となります。それ以降は来年度の予約となりますのでご注意ください。

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
 - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）
- 全て予約制となります。ご希望の方はご予約お願い申し上げます。

コロナウイルスワクチン（ファイザー）おこなっております

10月～3月の期間で、コロナワクチン接種を行います。当院ではファイザーのみお取り扱いしております。お住まいによって市と都の助成がありますので、必ず住民票のご住所を確認できる書類（マイナンバーカード・保険証・免許証など）をお持ちください。
お洋服は、肩まで出る半袖のTシャツなどを中に着て、上着を脱いで待機できるようにご協力下さい。

助成あり料金：2,500円（税込）

自費の料金：16,000円（税込）

当院かかりつけではない方の接種については、ホームページをご確認の上お問い合わせお願い申し上げます。

コロナウイルスワクチンの助成が受けられる市

国立市・国分寺市・昭島市・清瀬市・小金井市・小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市・立川市



意外と知らない まめ知識

<スギ花粉情報>

東京都内でスギ花粉の飛散開始。統計開始以来最も早く前シーズンより「やや多い」予想となっています。花粉症の方は予防を早めに開始して下さい。



< 咳について >

咳は風邪やウイルス感染症などでも頻繁に発生する、一般的な症状の一つです。

ただの風邪が原因で出る咳であれば、特別な治療をせずに1週間ほどで自然に治ってしまふことがほとんどですが、中にはアレルギー反応によって出る咳もあり、その背景には大きな病気が潜んでいる可能性があります。



< 咳は外の異物に対する防御反応 >

肺や気管などの呼吸器を守るために、外から入ってきたほこり、煙、風邪のウイルスなどの異物を気道から取り除こうとする生体反応が咳（咳嗽：がいそう）です。異物が入り込むと、まず咽頭や気管、気管支などの気道の粘膜表面にあるセンサー（咳受容体）が感じ取ります。その刺激が脳にある咳中枢に伝わると、横隔膜や肋間膜などの呼吸筋（呼吸をおこなう筋肉）に指令が送られ、咳が起こります。この反射運動を「咳反射」といいます。



<アレルギーが原因の咳>

喘息（ぜんそく）

「ゼーゼー。ヒューヒュー」といった喘鳴（ぜんめい）や激しい咳が出る、呼吸が苦しくなるといった症状が喘息の発作です。アレルギー反応などによって気道に慢性的な炎症があり、けいれんを起こして狭くなることで起こります。

子どもの喘息はアレルギーが原因であることがほとんどとされています。大人の喘息は子どもの喘息に比べ、原因が明確に特定できない場合が多いとされています。

アレルギーとなるもの：ダニ・ハウスダスト・ペット・花粉・食物

アレルギー以外の原因：運動・タバコ・過労・ストレス

風邪などの感染症・大気汚染

天候気温の変化・香水などの匂い



喘息に移行しやすい咳喘息

風邪などの感染症が治っても、咳が長期間（発症後8週間以上）続く場合は咳喘息のおそれがあります。

咳喘息は、発作的な激しい咳が夜中から明け方に出る、気道が刺激に過敏になっていて、アレルギーが咳の誘因になる、季節によって悪化するなどの点は喘息とよく似ていますが、

- ・「ゼーゼー。ヒューヒュー」といった喘鳴や呼吸困難を伴わない
 - ・痰はあまりからまない
- といった違いがあります。

1～2ヶ月の薬物治療で治ることが多いとされていますが、大人の約3～4割（子どもではさらに高確率）が典型的な喘息に移行するとの報告があります。

アトピー性の咳（咳嗽：がいそう）

アトピー性咳嗽の主たる原因としては、気道の炎症が考えられます。炎症によって過敏になっている気道に、アレルギー物質が刺激を加えることで、なかなか止まらない激しい咳を引き起こします。

咳の他にも「喉のイガイガ」、「咽頭の違和感」、「喉の奥のかゆみ」などアレルギーの代表的な症状が出現します。

熱はないのに咳だけが続く、胸が痛むような咳が出る、2週間以上咳が止まらないなどの症状に悩んでいる方は専門医による早期の検査と治療がカギとなります。早めに呼吸器内科を受診することをおすすめします。