LL健康ニュース No.181

咳といえば、かぜやインフルエンザなどの感染症で起こる症状の一つですが、感染症でなくても咳が続くことがあります。とくに季節の変わり目の4月～5月の春や10月～11月の秋は、朝方に冷え込み日中は気温が上がりやすく、1日の中で温度差があるため咳が出やすい時期です。また、梅雨や台風の時期などの気圧の変動によっても咳が出やすくなることがあります。

さらに、外気には気道（鼻から肺まで）が刺激を受ける原因となるチリ、ホコリ、ダニ、排気ガス、たばこの煙、細菌、ウイルス、花粉などの浮遊物が存在しています。これらを外気と一緒に吸い込んでしまったときに、気道内の異物を排除する防御反応として反射的に咳が出ます。私たちは咳をすると1回で約2キロカロリー消費します。何度も咳が続くと、かなりのカロリーを消費するため体力を消耗してしまいます。咳を引き起こす原因をみつけて症状が悪化しないよう改善したり、必要に応じてOTC医薬品の鎮咳去痰薬を利用したりすると良いでしょう。

ただし、気道に何らかの炎症が起きると、息を吸うときにぜーぜー、ひゅーひゅーという音（喘鳴（ぜんめい））が聞こえます。この喘鳴に息苦しさを伴うとき、色の濃い痰や粘りの強い痰が出る、3週間以上咳が止まらないときなどは、医療機関を受診するようにしましょう。

生活上の注意としては、部屋の換気と加湿、こまめな水分補給、冷たい空気や外気を直接吸わないために外出時のマスクの着用、十分な睡眠と栄養をとることを心掛けましょう。また、禁煙することも大切です。

OTC医薬品の鎮咳去痰薬の主な成分

鎮咳成分 ジヒドロコデインリン酸塩、ノスカピンなど	咳を抑える
気管支拡張成分 メチルエフェドリン塩酸塩など	気管支を広げて、咳を鎮める
去痰成分 カルボシステイン、ブロムヘキシン塩酸塩など	痰を出しやすくする
抗ヒスタミン成分 クロルフェニラミンマレイン酸塩など	アレルギー反応による咳を鎮める

インフルエンザ ―予防接種―

毎年、冬になるとインフルエンザが流行ります。インフルエンザにかかりにくくする、あるいはかかっても重症化するのを防ぐ有効な手段は、インフルエンザワクチンの接種です。毒性を弱めた病原体（ウイルスや細菌）や毒素を前もって体の中に入れて免疫力を付けておき、その感染症にかかりにくくすることを予防接種といい、接種するものをワクチンといいます。

ワクチンは作り方によっていくつか種類があります。インフルエンザワクチンは「不活化ワクチン」という病原体の感染する力を失わせたものが原料で、十分な免疫力を付けるために1～2回の接種が必要です。ただし、インフルエンザウイルスは変異を起こしやすく、ワクチンの型と実際に流行っているウイルスの型が合わずに、せっかく予防接種を受けても発症してしまうことがあります。そのため、毎年WHO（世界保健機関）が発表する次のシーズンに流行しそうなウイルス株の予測をもとに、厚生労働省が最終的にワクチン候補株を決定しています。これまでのインフルエンザワクチンには、過去に大流行したA型2株及びB型1株の3種類のウイルス株が入っていましたが、2015年～2016年シーズンからA型2株及びB型2株の4種類となり、新しいワクチンに移行してさらに効果が期待できるようになりました。

インフルエンザワクチンは、接種した本人が免疫力を高めてインフルエンザにかかりにくくしたり重症化を防いだりするほかに、高齢者や持病のある人などインフルエンザにかかりやすく感染後に重症化するリスクの高い人を守るため、周囲の健康な成人がワクチンの接種を受けることによって感染を拡大させないようにする効果もあります。なお、接種してから効果が出るまでには2週間ほどかかるため、インフルエンザが流行する少し前から予防接種をはじめましょう。

髪の健康

強い紫外線の季節、肌には日焼け止めを塗ったり長袖を羽織ったりしますが、同じように紫外線に当たっていた髪のケアはいかがですか？

1年のうち5月～8月が紫外線量の最も多い時期で、さらに夏休みが重なると旅行やレジャーに出かける機会が多く、屋外で過ごすことも多くなりがちです。しっかりと紫外線対策をしておかないと、知らず知らずのうちに紫外線の影響を受けてしまいます。強い紫外線は、肌を乾燥させシミを作ったり赤く炎症を起こしたり、肌を老化させます。同じように髪に対してもダメージを与えてしまいます。

1本の髪の毛は、中心から3つの層になっています。まず、やわらかいタンパク質の層があり、その周りを髪の色を決めるメラニンという色素を含んだ繊維状のタンパク質の層が覆い、さらにその周りをキューティクルという硬いタンパク質からできたうろこ状のものが10枚ほど重なって内部を保護しています。キューティクルの表面にはMEA（18-メチルエイコサン酸）という脂質がコーティングされていて、髪同士の摩擦を減らすことでまとまり感やツヤが出てきます。

髪が紫外線にさらされるとMEAが失われてしまい、キューティクルが浮き上がってしまうことで、パサついてツヤのない髪になってしまいます。さらに傷みが進むと、キューティクルがほとんどはがれ落ちて、切れ毛や枝毛となってしまいます。しかも髪にはダメージを修復する機能がないため、放っておくと傷みが進行していきます。早めのお手入れが肝心です。最近では、傷んだ髪を補修する役割をするアミノ酸や脂質成分の代わりとなる成分が配合されたシャンプー・コンディショナーもあります。キューティクルに負担がかからないよう、シャンプーからスタイリングまで丁寧にケアして、ツヤのある健康な髪を維持しましょう。

体質改善　漢方相談　ダイエット　処方せん　美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。
専門のスタッフが丁寧にお応えします！
0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00～PM7:00
定休日: 日曜・祝祭日

ホームページは コチラ
あさひ薬局開成店　検索