

## 咳が続くときのケアについて

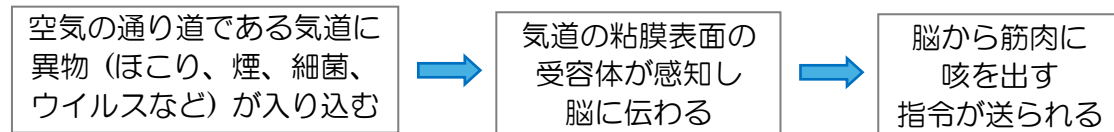
冬の冷たい空気や乾燥した空気は気道への刺激が強く、咳が出やすくなります。今回は咳が出るメカニズムと咳が続くときのケア方法についてご紹介します。

### 咳が出るメカニズム

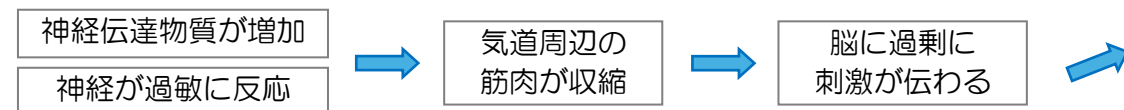
咳とは、体内に入ってきた異物を外に出すためにおこる反応です。  
咳が起こるメカニズムは、①異物による咳と②炎症による咳に分けられます。



#### ①異物による咳



#### ②炎症による咳



### 咳が続くときのケア方法

咳が3週間以上続く場合は、内科や呼吸器内科を受診しましょう。  
あわせて、以下の方法でケアを行うこともおすすめです。



#### ①水分（温かい飲み物）をとる

のどの乾燥を防ぎます。冷たい飲み物は気道への刺激になるため、温かい飲み物をとるようにしましょう。体が温まると血行も良くなり、呼吸が楽になって咳が治まりやすくなります。

#### ②はちみつでのどを潤す

はちみつには保湿効果があり、のどの粘膜を潤すことで咳を沈めます。スプーン1杯程度のはちみつをお湯に溶かして飲むと良いです。体を温める生姜を加えることもおすすめです。



#### ③のどあめやトローチをなめる

外出先でも手軽にのどを潤すことができます。

#### ④濡れマスクをする

のどや鼻の粘膜を潤して乾燥を防ぎます。



#### ⑤加湿器などを利用して乾燥を防ぐ

空気の乾燥は咳を誘発させるため、適切な湿度（40～70%）を保ちましょう。

#### ⑥刺激の強い食べ物や飲み物を避ける

香辛料を使った料理、炭酸飲料、アルコールなどの刺激の強い飲食物は、気道に刺激を与え、咳を誘発します。咳が続いているときは控えましょう。

参考：「へるすあっぷ21」（健康づくり推進課 佐藤 真末 2026.1）