



健康相談サービス、ご相談事例

・事例： はしぐち かなさま（仮名）からご相談

同僚と咳のことを話していて、少し心当たりと不安があつて相談しようと思いました。

気になる事というのは、咳き込んだ私に「梅雨時は湿気が多くて「カビ」や「ダニ」「ハウスダスト」で「アレルギー症状」が出る事もあるんですって」といった同僚の言葉です。



実は、小学校低学年の頃にアレルギーがあつて治療を受けた事があります。そのような場合、いろんな理由で大人になってもアレルギー症状が出る事があると聞いた事もありますし、年齢的にはさほど重篤にならないと思いますが、アレルギーの確認法や治療などについて教えてください。

・看護師が回答いたしました。

子供の頃に、アレルギーの治療をされた事があるのですね。

そういう意味では、今回の「アレルギー反応かも…」という気持ちはご心配も大きい事でしょう。

さて、同僚の方もおっしゃるように梅雨時は、湿気が多く雨が続くので部屋の風通しが良いとは言えません。そのような環境は「カビ」が繁殖しやすい環境で咳の原因になる事があります。家の中で浴室などの壁の目地などの水周りやエアコンのフィルタなどにカビが繁殖します。

エアコンを使い始めるこの時期は、フィルタの「カビ」をきれいに取除いてから使い始めると部屋に飛び散る「カビ」を押さえられます。

カビ以外にも咳の原因はあり、朝晩の気温差が大きいと夜間に咳が出たり、部屋が乾燥して咳が出ることもあります。この場合は、寝る前にコップに一杯程度の水分を摂ると、咳を抑えることができます。特にアルコールを取った後は水分を多めに摂ってください。

アレルギーの場合、医療機関でアレルギーの元（アレルゲン）を調べます。

結果により薬を飲む事もあります。受診は呼吸器関係の先生が良いでしょう。

この時期は、暑さからだが慣れていないうえに、急に気温が上がることもあり、冷たいものを摂って、「免疫力」が下がることがあります。

暑い時でも、免疫力がアップするような豚肉やきのこ類等を使う食事を心がけ、

 水分を充分取り、のどや粘膜の乾燥を防ぎ、「免疫力」が落ちないようにしましょう。

咳が続くような場合はアレルギー以外の原因も考えられます。

二週間以上、乾いた咳が続く場合は、医療機関で相談してください。