





## いろいろ豆知識

### せきとたん

せきやたんは、気道の病気・障害の赤信号です。気道とは、喉から肺へ通じる空気の通り道のことで、せきやたんが出るということは、この気道に何らかの異常が起きていることを示しています。

#### 1 どんなときにせきが出るのか

せきはおもに、気道が刺激を受けたときに起こる生体の自然な作用です。その原因として考えられるのが

##### ①外気からの刺激

例えばチリや粉塵を吸い込んだときなど

##### ②たんが絡む

気道内の異物を体外へ取り除こうとする体の防衛反応で、病的なものではありません

##### ③気道に炎症がある

適切な治療や対処が必要です

※その他、肺の病気や薬の副作用などがあります

#### 2 せきの役目、たんの役割

気管支や肺は、つねに外気にさらされているため、吸い込んだ空気中のチリやホコリ、細菌、ウイルスなどがそのまま肺の奥深くに入り込まないように、様々な役割を果たしています。

気道の壁には細かい毛（絨毛）がびっしりとはえていて表面は粘液（分泌物）で覆われています。気道に入り込んだ異物は、まず分泌物に絡み取られ、絨毛の動きに乗って喉のほうへと運ばれて行きます。

喉まで運ばれてきた異物を含む分泌物は、たいてい気づかないうちに食道に流れて胃の中に入りますが、量が多いとそれが“たん”として排出されます。

絨毛の働きが低下していたり、分泌物が多くてなかなか喉のほうに運ばれてこないときは、それが気道へ刺激を与えて“せき”がでます。

また、吸い込んだ異物の粒が大きいときや量が多いとき、刺激の強い性質の異物のときも、それを取り除くため、反射的にせきがでます。

このときに出るせきは、秒速40メートルというプロ野球投手の野球並のスピードで、強制的に異物や分泌物を排出します。

#### 3 病気によるもの

治療や対処が必要な“せき・たん”で一番多いのは、かぜやインフルエンザなどの感染症です。このほか、慢性気管支炎、気管支拡張症、喘息などの気管支の病気、肺炎、気管支炎、肺がんなどの肺の病気、アレルギー性の病気、心臓病の影響などが考えられます。

最も重大なのは、肺結核と肺がんです。肺結核は、抗結核薬の登場により激減しましたが、近年再び増加してきており、古くて新しい病気として位置づけられています。また、日本

人の死因のトップはがんですが、そのなかでも一番多いのが肺がんです。両方とも早期発見が何よりも大切です。せき・たんて大事なことは、放置せずに診察を受けて、原因を確かめることです。かぜだと思っている症状が、重大な病気のサインである可能性もあるからです。

#### 4 病気以外の原因

生活環境から受ける刺激も、せき・たんの原因となります。具体的には自動車の排気ガス、工場などからの排煙、工事現場で発生する粉塵、喫煙(周りからの受動喫煙も含む)などがあげられます。そのほか、高血圧や腎臓の病気て処方されるお薬(ACE阻害薬)の副作用で、軽いせきが続くこともあります。その場合は、医師に相談するようにしましょう。

#### 5 暮らしのなかでの工夫

##### ★睡眠はたっぷり

せきは想像以上に体力を使います。1回のせきで、約2キロカロリー消費すると言われていて、1日せきが続いていれば、簡単に1000キロカロリーを消費してしまいます。健康な成人では1日に2000キロカロリーを消費するとされていますので、せきによる体力消耗の激しさが伺えます。疲れを溜めないように気をつけましょう。

##### ★栄養のあるものを十分に

せきによる体力消費を補い、病気に対する抵抗力をつけましょう。

##### ★加湿と水分補給

空気が乾燥すると、たんが排出されにくくなりますので、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。また、水分を多めに摂ると、たんのねばりけが少なくなって、たんが排出されやすくなります。

##### ★冬季のマスク使用

吸気(吸った空気)を温め、気道への刺激をやわらげるため

