



たかがゴホン！
されどゴホン！！
—頑固な咳には要注意—

咳や痰の悩みは ありませんか？

みなさんは、友だちや先生との会話中に急に咳き込んでしまい、相手に對して嫌な印象を与えたのではないかと心配をしたり、鬱な気分になったりした経験はありませんか？咳は誰もが経験するありふれた症状で、本来ウイルスや細菌などの病原体やほこりなどを排除するための反射的な反応なのですが、これが長く続くことよって心配ですね。今回は、咳の原因とその対処について考えて見ましょう。

「頑固な咳」の種類

咳には二つの種類があります。一つは、痰のからまない「コンゴホ」という乾いた咳で、風邪やインフルエンザ、初期の結核などがその原因として考えられます。

そしてもう一つは、痰のからむ「ゴホンゴホン」という湿った咳で、急性気管支炎、肺炎、肺結核、COPD（慢性気管支炎・肺気腫）などが原因として

考えられますが、血痰の場合は肺がんの恐れがあります。どちらにしても頑固な咳には十分な注意が必要です。

2週間を目安に！ 長く続く咳や痰は危険信号！

咳の原因として考えられる病気は呼吸器に起因する病気と、それ以外に起因する病気とに分けられます。それぞれの病気によって症状が異なりますが、かぜによる咳は10日〜2週間で改善しますから、それ以上続く場合は、慢性的な呼吸器の病気が疑われます。微熱・咳・倦怠感が2週間以上続く場合は、早めに医療機関で受診をしてください。



まずは、日常生活に 注意を払うことから

表に示した病気に対する適切な対応はもちろん必要ですが、咳や痰は、時として私たちのコミュニケーションの邪魔にもなります。咳と痰を減らすためには、キャンパス、オフキャンパスを含めた日常生活の中で注意をはらうことも必要です。これは心がけ次第で誰でも何処でも実行できることです。さっそく今日から始めましょう！

まずは、うがいや定期的な水分補給によって気道を湿らせること。加湿器も効果的です。二つ目は禁煙や定期的窓を開けることで新鮮な空気を室内に入れ、呼吸器への刺激を減らすこと。(大学キャンパスでも実行しましょう！)そして、最後は食生活です。日常的に刺激物の摂取を控えるにすることが必要です。

さあ！となりでゴホンと言っている友だちにも教えてね。

呼吸器の病気		呼吸器以外の病気	
病名	症状	病名	症状
かぜ	鼻やのどの上気道や気管支に炎症	アレルギー性	気候の変化、運動の後、冷気や塵を吸い込んだ時などに咳き込む
インフルエンザ	急な高熱、全身のだるさ、筋肉痛、関節炎	心因性	ストレスによる心身症の一つで日中のみ激しく咳き込む
肺炎	咳や色のついた痰、高熱、呼吸困難	副鼻腔炎(蓄膿症)	鼻汁がのどに下がつて咳き込む
肺結核	咳や痰、微熱が続く	逆流性食道炎	胃液が逆流して気管を刺激し咳き込む
COPD	咳が続き、呼吸困難		

落とし……そして落胆。

大好きなミスチルのコンサートチケットは即日完売！オークション・サイトを探したら、そのチケットが出て、定価の3倍で落札。しかしコンサートが近づいてくるが、お金は振り込んだのに、チケットが届かない！唯一の情報であるメールアドレスで購入先に問い合わせるもの。一向に返事がこない。そしてコンサート当日。結局チケットは届かず……。

ネットショッピングやネットオークションは、リユースという観点では、大変すばらしいシステムです。しかし、匿名性の高い個人間売買であることによるリスクは免れません。①相手のオークションにおける取引履歴を確認する②事前にメールアドレス以外の情報を得る③エスクローサービスを利用する④商品に関する質問をして相手の反応を見る、などの複数のリスク対策を講じることが必要です。つまり購入前に充分な調査が必要。「絶対安全！」はありません。

このケースの場合は、代金を振込んだ銀行及びオークションのサイトは、問い合わせ、同じような問い合わせがないか、どうかを確認し、事実関係がわかる資料を添えて警察に被害届けを出すこととどまらして。巧みなワナが潜んでいます。ネットショッピングやネットオークションは、購入しやすさだけにトラブルが多いものです。利用するなら、事前調査をして慎重に！

