

KKC タイムズ

vol. 24

特集

その長引く「せき」は本当に風邪？
「せきぜんそく」

「咳が続いているけど大丈夫」「加熱式タバコだから大丈夫」。そんな思い込みありませんか？「せきぜんそく」は放置すれば気管支喘息へ移行するリスクがあり、最新のタバコ事情にも見えない健康被害が潜んでいます。今号は、正しい禁煙のステップや、肺の働きをチェックする「呼吸機能検査」の極意をお届けします。

ケイを探せ!

表紙の写真の中に KKC のキャラクター「ケイ」がかくれています。あなたはいくつ見つけられるかな？(正解は、最後のページで発表)

ケイだよ!

特集

その長引く「咳」は本当に風邪？ ～せきぜんそく～

風邪はよくなったのに、咳だけが残っている。
夜中や明け方に咳き込んで目が覚める。
冷たい空気やほこり、会話をきっかけに咳が出る。

そんな咳が続いているときは、「ただの風邪の名残り」と決めつけず、気道の状態に目を向けてみましょう。

咳喘息は、長引く咳が主な症状となる病気です。一般的な喘息のように「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音や強い息苦しさが目立たないこともあり、たんの少ない乾いた咳が続くことがあります。

「咳くらい」と我慢しないで

咳が続くと…

睡眠の質が下がったり、日中の集中力が落ちたりすることがあります。

咳き込みが強い場合

体力を消耗することもあります。

大切なのは、咳を無理に止めようとするのではなく、

「なぜ続いているのか」を確認することです。

咳の原因

- アレルギー物質の吸引
- 仕事で吸い込む粉じんやヒュームなど
- 寒暖差
- ストレス
- 大気汚染
- タバコの煙
- COPD

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

主に喫煙などが原因で、肺や気道に慢性的な炎症が起こり、息を吐きだしにくくなる病気です。

これらのうち、自分で改善できるのがタバコです。

咳が長引く、夜間・早朝に出やすい、冷氣やほこりで出る、タバコの煙で悪化する——。

そんなときは、呼吸器内科やかかりつけ医に相談しましょう。

今日からできる、気道のいたわり方

1 室内の乾燥を防ぐ



2 冷たい空気を直接吸い込まない



3 ほこりやダニをためないように掃除する



4 タバコの煙を避ける



5 外出時や掃除のときはマスクを活用する



咳は、体からの小さなサインです

「まだ大丈夫」と思い込まず、早めに気づくことが、毎日の過ごしやすさにつながります。

「せきぜんそく」コラム版



公開中！

こんな咳、ありませんか？

- 咳が3週間以上続いている
- 夜間から明け方に咳が出やすい
- 季節の変わり目や冷たい空気で咳き込む
- ほこり、タバコの煙、香りなどで咳が出る
- 会話や運動のあとに咳が出やすい
- 市販の咳止めを使っても、すっきりしない

当てはまる項目がある場合は、咳喘息を含めた気道の病気が関係している可能性があります。





いまどきの

タバコ事情と禁煙ガイド

～呼吸器を守り、病気を遠ざける。これからのカラダ防衛策～



失敗するのは「意志が弱いから」
ではありません

過去に禁煙に挑戦し、挫折した経験はありませんか？
禁煙が続かないのは、あなたの意志が弱いせいではなく、
タバコに含まれるニコチンが強力な「依存性薬物」だからです。



「加熱式タバコ」や
「ペランダ喫煙」の落とし穴

「紙巻きから加熱式に変えたから安心」というのは誤解です。加熱式タバコにもニコチンはしっかり含まれており、
依存性の強さは変わりません。また、加熱式タバコが登場してから年数がまだ浅く、数十年後の健康被害についてはまだ不明です。

さらに近年、深刻なのが「三次喫煙（サードハンド・スモーク）」です。換気扇の下やペランダで吸っても、有害物質は衣服や髪に付着しており、喫煙後約45分間、吐く息からも出続けます。

乳幼児やペットがいるご家庭では特に注意が必要です。

最も確実な近道は「禁煙外来」

おすすめ

本数を徐々に減らしたり、加熱式に変えたりする方法は、
実は脳にとって一番つらいやり方であり、失敗しやすいパターンです。

- 1 「本数を徐々に減らす、軽いタバコに変える」
⇒ 結局やめられない
- 2 「紙巻きから加熱式タバコに変える」
⇒ 禁煙ではない

しっかりニコチンが
含まれているよ

確実な成功を掴むために、自力で我慢せず「禁煙外来」
を頼りましょう。一定の条件を満たせば健康保険が適用
され（加熱式タバコ使用者も対象）、5回の診察全てを
受けた人の約75%が禁煙に成功しています。

禁煙外来

- 一定の要件を満たせば、病院の「禁煙外来」で
保険適応での治療が可能です。
- 医師の処方のもと、スマートフォンのアプリを使っ
て毎日の心理的依存（吸いたい気持ち）を認知
行動療法によってケアする仕組みもあります。

禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら

http://www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1
「日本禁煙学会」



2020年度から、加熱式タバコ使用者も、
一定の条件を満たせば健康保険による禁煙治療の対象です！

／ 何度失敗してもいい／

それが成功へのステップです

禁煙の平均挑戦回数は「3～4回」というデータがあります。過去の失敗は「自分がどんな状況で吸いたくなるのか」を知るための貴重な分析データです。何度目であっても、今から確実な一歩を踏み出してみませんか？



詳しくはこちら！

コラムで公開中!!

禁煙による「劇的な体の回復タイムライン」や、タバコを吸いたくなる数分間をやり過ごす「具体的な代替行動リスト」をコラムで公開しています。



公開中！

未来の
自分を守る

呼吸機能検査でわかること 上手に受けるコツ

長引く「せき」、階段での息切れ、こうした変化は、肺や気道からのサインかもしれません。「せき」の原因は、症状だけでなく、検査で身体の状態を確認することも大切です。

「せき」の原因の一つに喫煙があります。**タバコを吸っている、または以前吸っていた方**、受動喫煙で、せき、たん、息切れが続く場合は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気が隠れていることもあります。タバコは、COPDの最大の原因です。年齢のせい、運動不足のせいと思い込まず、気になる変化があれば、医療機関で相談しましょう。

人間ドックの検査項目の一つである呼吸機能検査は、COPDの早期発見に欠かせません。呼吸機能検査は、あなたご自身の力で正確なデータを引き出す「参加型」の検査です。少し疲れるかもしれませんが、肺の健康状態を正しく知るチャンス。下記のコツを参考に、上手に受けましょう。

最近、加熱式タバコも悪化因子！

大きく息を吸ってー
吐いてー！



健康診断が楽しくなる
「関連検査メモ」

検査DEチェック

check/
01

肺をチェック

「胸部X線検査」vs「呼吸機能検査」何が違う？

胸部X線検査は、肺の「形」や「影」を見る検査です。
呼吸機能検査は、肺や気道の「働き」を見る検査です。
どちらか一方だけで、全てが分かるわけではありません。咳が長引くときは、症状や診察、必要な検査を組み合わせて原因を考えます。



check/
02

呼吸機能検査とは

肺と気道のコンディション

人間ドック 生活習慣病健診

肺の働きが十分に順調な換気が行われているかを調べます。

測定結果	疑われる障害 (主な影響部位)	代表的な原因・疾患
「肺活量」が不足	拘束性換気障害 (肺自体)	肺線維症*1
「1秒率」が低い	閉塞性換気障害 (気道・気管支)	気管支喘息 COPD (肺気腫・慢性気管支炎)

*1：肥満や呼吸筋の筋力低下などが原因になることも…

check/
03

呼吸機能検査を上手に受けるコツ

最大限の力を発揮する

✓ 背すじピン！

がんばって吹こうと前かがみになると、かえって気道が曲がり、空気が通りにくくなります。

✓ Max吸気！

限界と思ってからさらに3秒吸う

✓ 爆発的に吹く！

イメージは、目の前にぶら下がったティッシュを吹き飛ばす勢いで！

✓ Max呼気！

肺の中が空っぽと思ってからも、6秒以上吐き続ける

個人会員組織 KKC Let's®

公式LINE
友だち募集中！

会員の皆様の健康管理に
役立つ耳より情報をお届けします！

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です！

@zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行
のお知らせ、クリニック
やイベントの紹介
などを投稿しています。
ぜひフォロー
& “いいね”をお願い
します！



編集
後記



実りの秋ですね。
私たちの未来も、
たわなに実ります
ように！
次は冬にお会いし
ましょう！

ケイを探せ！

正解は 3カ所



KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

