



# 健康づくり支援室だより

2017年 秋号

## 防ごう！秋から始まる「咳ぜんそく」



### 季節の変わり目は体調を崩しやすい

暑さもやわらぎ、少しずつ過ごしやすくなってきました。夏から秋の変わり目は咳やぜんそくなどの呼吸器系の病気になりやすい時期でもあります。

夏の疲れを残したまま秋を迎えると、免疫力の低下から風邪をひきやすい状態になってしまいます。

風邪の症状は落ち着いてきたのに、咳だけが治まらない・・・  
といったような状態が数週間続いたら、それは「咳ぜんそく」かもしれません。

台風の通過や、気温差で自律神経のバランスが乱れることも体調を崩すきっかけになります。



## 受診のめやすは？

市販の風邪薬や咳止め薬が効かない場合や、一度出ると止まらないような激しい咳が3週間以上続いたら、呼吸器科の受診をおすすめします。

早めに治療(投薬治療や吸入ステロイドなど)し、こじらせないようにしましょう。

## 咳ぜんそくにならないように早めに対策を

夏の寝具のままではありませんか？夜中や明け方に急に冷え込んだときにすぐにかけられるように毛布などを準備しておきましょう。

秋の花粉(ブタクサ・ヨモギ・イネ)や、香水や線香の煙などがきっかけで咳が出るかもしれません。出かける時はマスクがあるとよいでしょう。

気温差に対応できるように、羽織りものやストールなどがあると便利です。

天気予報をこまめにチェックし、気温差・気圧差に備えておきましょう。

ちょっとした無理をがまんして続けてしまうと、後々とんでもない体調不良を招くこともあります。

**秋は行事が盛りだくさん！スケジュールを詰め込みすぎずに  
疲れたなと感じたら早めに休むようにしましょう！**

