

長引く咳をやわらげる

1/2

➡ 咳が続くことが日常に悪影響を及ぼすことがあります

肺線維症の症状のひとつに「長い期間続く、乾いた咳」があります*。咳が長く続くと、からだのエネルギーが大きく消耗し、徐々に体重や筋肉の減少を引き起こします。体力を消耗したり、心理的なストレスとなるなど、日常生活に悪影響を及ぼす場合があります。そのため、咳を悪化させる要因を知って、それを避けるなど、咳の症状が悪化しないように工夫をすることが大切です。

※ただし肺線維症の咳と判断する前に、気道が原因で起こる咳（後鼻漏、喘息、胃食道逆流等）と区別することが重要です。

➡ 咳を悪化させる要因について知りましょう

長引く咳をやわらげるには、まず、咳を悪化させる要因を避けることが大切です。咳を悪化させる原因は、風邪などの感染症や病気の悪化などが挙げられます。それ以外にも、寒冷刺激や刺激の強い食べ物など、日常生活の中でのさまざまな要因が咳を誘発する可能性があります。

寒冷刺激

（冷たすぎる飲食物、
冬場の乾燥した冷たい空気）

寒冷刺激は気管を収縮させて、咳を誘発します。

冷たすぎる食べ物や飲み物を控えたり、気温が低いときには衣服などで調整しましょう。乾燥しているときはマスクをつけることも効果的です。

刺激の強い食べ物

（辛いもの、お酒、
熱い食べ物）

刺激の強い食べ物は、それ自体が咳を誘発します。

また、熱い食べ物はのどから水分を奪うことで、粘膜を傷つけ、咳の症状を悪化させます。刺激の強い食べ物は控えましょう。

胃食道逆流症

胃食道逆流症になってしまうと、逆流した胃の内容物によって食道に炎症が起こり、咳を誘発することがあります。また、逆流物が誤って気管に入ってしまう、誤嚥が生じることもあります。胃食道逆流症を予防するために、食べすぎや早食いを避ける、食後すぐは横にならない、過度の飲酒を控える、おなかを締めつけない服にするなどを心がけましょう。

その他

咳を誘発する可能性があるため、タバコの煙や香水を避けましょう。また、閉塞性睡眠時無呼吸や肺気腫などの影響の可能性もありますので、気になる症状については医師と相談しましょう。

長引く咳をやわらげる

2/2

➔ 日常生活のポイント

日常生活の中で以下の工夫を行いましょう。

- 寒く乾燥する場所では、衣服で調整しマスクをつけましょう
- 香りの強いものやエアロゾルを発生するもの、タバコの副流煙など、咳を誘発するものを避けましょう
- 長く話し続けることは避け、会話の途中で休憩をはさみましょう
- こまめに水分補給を行い、のどを湿らせましょう
- 日常の動作はゆっくり行いましょう
- ゆっくりと呼吸し、楽になる呼吸法を試しましょう

参考：楽になる呼吸 <https://ipf.jp/tomoni/tips-for-daily-life/breath-and-cough/breathing-exercises>