

待合室用

健康読本

健やかナビ

ストレス
不眠

カフェイン、ニコチン、アルコール。
そしてスマートフォンも睡眠を妨げます。

[監修] 菊池 健 公益財団法人 井之頭病院 院長

小児
ぜんそく

痰がからんだしつこい咳は、
止めてよい？ 止めてはいけない？ さて、どちら。

[監修] 肥沼 悟郎 慶應義塾大学医学部 小児科学教室

インフルエンザ

インフルエンザの流行期。
うつしそうな人こそ、マスクをどうぞ。

[監修] 長谷川 直樹 慶應義塾大学医学部 感染制御センター
教授/副センター長

— 人びとの健康を願って —

高田製薬株式会社

www.takata-seiyaku.co.jp

ストレス 不眠

カフェイン、ニコチン、アルコール。
そしてスマートフォンも
睡眠を妨げます。

「監修」菊池 健

公益財団法人井之頭病院院長

ベッドに入っても、仕事のトラブルや悩みごとを考えてしまい、目がさえて眠れない。翌日もスケジュールがぎっしりだから、少しでも早く眠りたいのに…。

そんなとき、ついアルコールに手がのびていませんか？

日本では、睡眠のトラブルを寝酒で解決しようとする方が多いようですが、ここに意外な盲点が。カフェインやニコチンに眠りを妨げる作用があることはよく知られていますが、実は



タカちゃん

タカちゃん
パパ

タカちゃん
ママ

アルコールにも同様の作用があります。寝つきはよくなるものの、その効果は長く続きません。ひと晩のうち、後半は眠りが浅くなり、利尿作用もあるため夜中にトイレで目が覚めやすくなります。

また、寝る直前のパソコンやスマートフォンなど、強い光から受ける刺激も眠りを妨げます。就寝前に毎日携帯電話で通話やメールをする中高生は、睡眠障害を発症するリスクが約1.4倍高いという報告もあります。

質のよい睡眠をとり、明日も元気に素敵な一日を過ごすために、寝る前のアルコールやスマートフォンは、どうぞ控えめに。

小児 ぜんそく

痰がからんだしつこい咳は、
止めてよい？ 止めてはいけない？
さて、どちら。

「監修」肥沼 悟郎 慶應義塾大学医学部小児科学教室

「止めてもよい咳といけない咳がある」という話、聞いたことがありませんか？

そもそも咳は、のどやその奥の気管から肺のあたりに刺激を受けた反応で出るもの。屋外で急に冷たい風に当たった時に思わず咳が



出たり、子どもが激しく走って深く呼吸したあとに咳き込んだりするのはそのためです。風邪をひき、のどに炎症があるときは刺激に敏感になっています。

さて、痰が出ているときの咳は、痰を体の外に出すための生理的な反射です。無理に咳を止めてしまうと、痰が気管支をふさいだり、肺に入りこんで肺炎の原因になったりすることもあります。痰が出るときの咳は、「止めてはいけない咳」なのです。

とはいえ、咳が「晩中止まらないのは子どもも大人もつらいもの。そんなときは、水分でのどを潤すことが大切です。寝る前によくうがいをし、深夜に咳き込んだら飲み物を。マスクでのどを刺激から守ることも効果的です。なかなか切れない痰は、慢性副鼻腔炎という鼻の病気からきていることも多いものです。咳や痰が長引く場合は、お医者さんに相談してみてください。

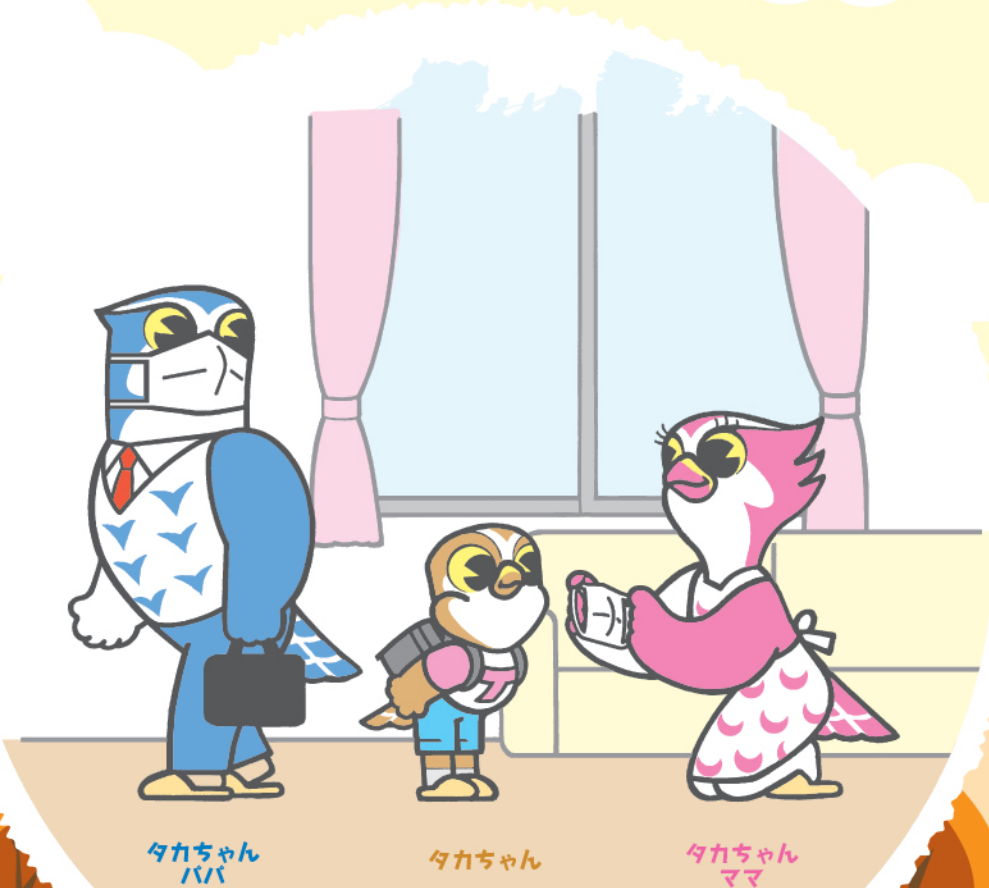
インフルエンザの流行期。 うつしそうな人こそ、マスクをどうぞ。

「監修」長谷川直樹

慶應義塾大学医学部 感染制御センター
教授/副センター長

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。「昨年、予防接種（ワクチン）をしたから大丈夫」という方も、ちよっとお耳を。

ワクチンの効果が続くのは接種後5カ月ほどです。しかもインフルエンザウイルスは毎年少しずつ変化しているのです。今シーズン流行しそうなウイルスには今シーズンのワクチンが必要ですよ。ワクチンのインフルエンザ発症予防効果は、65歳以下の成人では70〜90%、生後6カ月以上の子どもなら、2回接種すれ



ば80%程度とかなりのもの。ただし、効果が発揮されるまでには2週間ほどかかるので早めに接種しましょう。

また、ウイルスが体内に入ってくること自体は防げないため、ワクチンだけでなく、マスク+手洗いによる備えが大切です。ウイルスは、感染者のくしゃみや咳で出るしぶき（飛沫）を介して、また、ウイルスのついた手で口元を触っても感染します。くしゃみや咳で2メートルも飛ぶ飛沫を少しでも止めるのはこの時期のエチケット。マスクは「周囲からうつされない」ためだけでなく、「周囲にうつさない」ためにも着用したいですね。

まずはワクチン・マスク・手洗いで自分を守る。それが周囲の人を守るにつながります。どうぞやさしい思いやりを。

