町医者だより

平成27年04月号

＜発行・お問合せ先＞
おおわだ内科呼吸器科
院長　大和田　明彦
市川市南八幡４－７－１３
ｼｬﾝﾎﾟｰﾙ本八幡２階
ＪＲ本八幡駅南口(シャポー改札口)
２分ミスタードーナツ並び
ヘアサロンAsh向かいビル2階
電話０４７-３７９-６６６１

おおわだ
内　科
呼吸器科

呼吸器症状を取る工夫

当院は呼吸器症状を訴えて来院される方が大部分です。咳とともに皆さんが訴えるのが「痰がらみ」と「咳にするたびに生じる胸の痛み」です。根本的な対策は喘息の吸入治療などの継続ですが、今月はこれらに対するささやかの対処法です。

取れない痰がらみ

長引く咳や眠れない咳を訴える患者さんの大部分は気管支喘息なのですが、出そうで出てこない痰が息苦しさを増強して眠れない夜をすごした患者さんも少なくないと思います。痰と切る方法としてまず第一に「ハッフィング」という方法があります。これは実は誤嚥を起こしやすい人に言語療法士の方が患者さんに教える理学療法の一つと私自身は認識していますが、もちろん喘息に限らず痰の多いときに使用できます。やり方は座位ないし立位で2－3回大きくゆっくり息を吸ったり吐いて準備運動をした後に、大きく息を吸ってすぐに「ハッハッ」と音をだし勢い良く息を吐きます。息を吐くときのコツはできるだけ声帯を開けて行います。これを何回やると、すぐに痰が切れなくても、しばらくすると痰が上がってきて喉が一時的にでもすっきりにします。余談ですがハッフィング(huffing)は英語で息を強く吐くと言う意味ですが、ライターのガスなどを吸入する中毒患者がおり、そのような行為もハッフィングというらしいです。もう一つ痰の絡みを取る方法として笛のような形をした医療補助器具が売られています。原理としては笛を吹くと内部のコマや球状体が動いくことで振動が生じ痰を切るというものです。以前からあるのですがどの程度効果があるか分かりません。現在まで販売されていることからある程度効果があるのだと思います。「パリ・オーペップ」と「アカペラ」という製品があります。どちらも6000－7000円くらいと決して安くはありません。一般の方も入手可能です。インターネットで検索してみてください。

咳に伴う胸の痛み

咳が続くと胸が痛くなります。ほとんどが表面的な痛みで、骨格一筋肉の痛みだと思います。痛みを訴える場所で一番多いのは左右どちらかの脇の下に近い胸の側面から正中（胸骨付近）にかけてです。次に多いのは胸の下の方、前胸部の横隔膜に近い肋骨部分です。強い咳で肋骨が折れることが知られていますが（咳骨折）、実際は肋骨と軟骨の移行部の損傷（肋軟骨損傷）が多いのではないでしょうか。肋骨骨折も肋軟骨骨折も単純レントゲンでは分かりにくいです（もしも絶対診断したければMRI検査するしかありません）。咳が止まってくれば痛みは取れてくるのですが、喘息が悪化している場合（ほとんどの初診の患者さんはもちろん自分が喘息だとは夢にも思っていませんが）、咳が出るし、痰が絡んでいる息苦しいし、咳をすると胸に激痛が走るとまさに踏んだりけったりです。整形外科を受診してもよいのですが、喘息があると知ると、痛み止めは出せないといわれてしまいます。痛み止めや湿布薬で喘息が悪化する場合があるからです。アスピリン喘息という特殊な病態ですが、もちろん私も注意して病歴や服薬歴を聞くようにしていますが、実際のところ大部分の患者さんは問題なく痛み止めを服薬できます。痛みをとる有効な手段としては昔からあるのは「さらし」を胸に巻きつけることです。要するに胸郭の動きを制限することです。さらしが一般家庭に常備されているとは思えませんが、緊急避難的には下着のシャツの上から荷造り用のテープを胸部に巻きつけてテーピングしたり、咳込むときに両手を反対の脇の下に挟んで胸郭の動きを制限することも一つの方法です。また「バストバンド」という製品を2000円以内でアマゾンなどネットショップから購入することも可能です。