

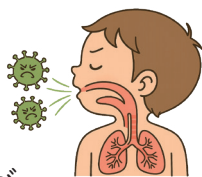
意外と知らない咳の正体

「なかなか治らない咳」の心配ないことも多いが、注意も必要です

咳はどうして出るの？

☑ ほこりやウイルスを外に出すための大事な防御反応

☑ かぜやインフルエンザがきっかけで長引くことも



受診をおすすめする咳

- ☑ 夜眠れないほど続く
- ☑ 血の混じった痰が出る
- ☑ 息苦しさを伴う
- ☑ 1か月以上続く

咳の長さで考えてみましょう



3週間未満

かぜや気管支炎など
→ 自然に改善することが多い



3～8週間

百日咳やマイコプラズマ、後鼻漏などの可能性



8週間以上

喘息、逆流性食道炎、慢性気管支炎などが隠れていることも



多くは軽症ですが、長引く場合は検査で原因を調べるのが安心につながります。

咳が長引くときの代表的な原因



感染後咳嗽 がいそう

かぜが治っても気道の敏感さが残り、数週間咳が続く



逆流性食道炎

胃酸がのどを刺激して咳の原因に



喘息・咳喘息

夜間や運動時に咳が出やすい



後鼻漏 こうびろう

鼻水が喉に落ちてむせるような咳に



咳はしつこい訪問者です

咳が長く続くと「大きな病気では？」と不安になる方も少なくありません。実際には、かぜのあとにしばらく咳だけ残る「感染後咳嗽」であることも多いです。ただし、喘息や逆流性食道炎など他の病気が隠れていることもあります。「怖い病気かも…」と不安を抱え込まず、「大丈夫かな？」と気軽にご相談ください。



ガイドラインから (日本呼吸器学会より)



- ・ 長引く咳の多くは「咳喘息・逆流性食道炎・後鼻漏」に関係
- ・ 一方で「感染後咳嗽」もよく見られ、自然に改善すること多い
- ・ ポイントは「**放置せずに、安心のために診てもらう**」こと

！ あなたのニオイ大丈夫??

臭いとは、基本的に不快なニオイを指し、健康状態や衛生状態の悪化が原因で発生することが多いと言われています。



加齢臭やストレス臭

気付くと臭う口臭



頭皮や耳の後ろの汗臭



排便・排ガス(おなら)の臭い



そんな不快臭を、飲むフレグランス『アプローラ』で改善しませんか??

甘い香り成分「ラクトン」を取り戻す、 飲むフレグランス

10～20代に多い甘い香り成分「ラクトン」は、年齢とともに減少します。アプローラは、そのラクトンの産生を促し、腸内環境を整えて体の内側からニオイをケア。

1日1包、2週間で内側からスッキリ実感！

国内製造・医療機関専売の安心品質。

アップルティー風味で
続けやすいサプリです。

アプローラ

¥2,970(税込)



デリケートゾーン専用

塗るタイプの『アプローラジェル』も♪

- ✓ デリケートゾーンのケアを始めたい方
- ✓ 汗やムレによるにおい対策をしたい方
- ✓ 脱毛後や生理中の肌ケアをしたい方



check

デリケートゾーンの保湿・
引き締め効果・ハリ、
やわらかさ、いい香りへ繋ぐ

アプローラジェル

¥4,950(税込)

毎日、入浴後に清潔な状態
でのご使用がお勧めです。



秋はお肌もからだも、 ゆらぎの時期



臭い(ニオイ)ケアをアプローラで始めましょう。
お気軽に受付までお声がけください。

次号予告
(2025年12月号)

冬の感染症対策②
インフルエンザとノロウイルスを正しく知る
家族みんなを守るために、
正しい知識と予防法を解説します



しきファミリークリニック

Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中 /



Instagram

