

咳とコロナ、ストレスとの関係

心療内科 医師 平本 哲哉

呼吸器の病気で一番多い症状は「咳」です。3週間以内の「咳」を「急性の咳」、8週間以上続く「咳」を「慢性の咳」と言います。

気管支喘息はアレルギーやその他の要因で気道に炎症が起き、喘鳴（ゼーゼー）や咳症状が生じ、ひどい時には呼吸困難が生じます。季節の変動、気温の変動、湿度の変動などでも症状がでる厄介な病気です。気管支喘息の中で、喘鳴がなく「咳」症状だけ出るものを「咳喘息」と言います。

「慢性の咳」の原因には肺炎や喘息などの呼吸器の病気や後鼻漏、胃酸逆流などいろいろな要因があり、診断に苦慮することがあります。当院はアレルギーと呼吸器の専門病院で、アレルギー科、呼吸器科をはじめ、耳鼻科や心療内科もあり、治療に難渋した患者さんが当院に紹介されてきます。治療に難渋する咳症状の中には、ストレスが関係している症例も多くあります。

目や耳、皮膚などで知覚された情報は脳に運ばれてきて処理されますが、その情報が大きかったり多かったりすると、“ストレス”として感じてしまいます。特に「脳」を多く使う人、考えすぎる人は「脳」に運ばれてくる情報が増え、「脳」の中での情報交換も多くなります。その結果「脳」は“ストレス”を感じやすくなります。長期に渡って“ストレス”の状態が続くと「脳」は疲れてしまい、病気になってしまいます。「脳」が疲れると「脳」につながっている「神経」も緊張・興奮・敏感などの異常な状態になります。その結果、少しの情報にも強く反応してしまうようになってしまいます。例えていうと「糸」や「ゴム」をピンと張りつめている状態になって、ちょっとつついただけでも「ビビビ」と強く反応してしまう状態になってしまいます。

「脳」が疲れて、「神経」が敏感になっている状態では、外からの感覚を大きく感じてしまうようになり、季節の変動、気温や湿度の変動で反応しやすくなってしまいます。「のどがイガイガ」や「少しの痰」を大きな症状として感じるようになってしまいます。人の体は意識すればするほど、その部分を強く感じるようになっていくので、「のど」や「痰」が気になると「どんどん気になる」ようになり、「気になって気になって夜も眠れない」という状態にもなることがあります。

新型コロナウイルス（コロナ）の事で皆さんの“ストレス”が増えていると思います。「どんな病気？」「どうしたら罹りにくくなる？」「もともと呼吸器の疾患があって不安」「外に出られない」「周りにうつしたらどうしよう」「マスクは？手洗いは？」など考えることが増え、その分不安も増えてきます。コロナ感染が流行している状況では色々注意することが多くな

り、不安や緊張の状態がずっと続いている事でしょう。皆さんの「脳」にも普段よりも多くの“ストレス”がかかり、「神経」の敏感・緊張が続いています。このような時には、色々な症状が出やすくなってきます。単なる風邪でも長引くようになり、咳の症状も長く続くようになります。痰もきれ難くなり、少しの痰でも「とても気になる」ようになります。色々なことが心配で「脳」を使い過ぎ「脳」の中の体温調整機能がくるってしまうこともあります。私が担当した患者さんに、微熱が続いて「コロナでは？」と外来に来られた方がいました。この患者さんは採血・レントゲン・CT・PCR 検査で異常はなく、“ストレス”も多く感じておられました。慎重に経過を診ていたところ微熱症状がおさまっていききました。

皆さんは「脳」を使い過ぎていませんか？“他人”と比べることができないので、なかなか“自分”の「脳」ことはわかりにくいと思いますが、少し振り返ってみてください。気になることが多くあり寝つきが悪くなっている方、考えることが多くなり過ぎて疲れている方、神経をすり減らしてぐったりしている方は、先ずはゆっくり休んでくださいね。「慢性の咳」「慢性の息苦しさ」のある方で、これらの「脳」の使い過ぎがある方は、ゆっくり「脳」を休ませる、「ゆっくり眠る」事だけでも、症状は軽減していきます。ゆっくり、「脳」と「身体」＝「体」を休めることは、大切なコロナ対策となります。「ゆっくり眠れない方」は、お薬の手助けをもらってもよいかもしれません。

「全身を使って“ゆっくり”呼吸をする」ことも「脳」を休む方向に傾けます。忙しいなか“5分間”「休む時間」をつくって行ってみてください。ラジオ体操のように両手を斜め上に“軽く”広げると息は自然と肺に入っていきます。両手を下に降ろして体を“少しだけ”丸めると息は自然と肺から出ていきます。“息を吸おう”“息を吐こう”と意識しないで、“体の動き”に任せて呼吸してみてください。この「全身呼吸」を“ゆっくり”行くと「脳」も「身体」も、そして「心」も、少しスッキリすると思います。

今年の8月から「心療内科ってなあに？」というブログを開始しました。わかり難い？心療内科についての解説や豆知識などを書いています。またストレス、ストレス対処法、心と行動・体の関係などについても書いていこうと計画しています。福岡病院のホームページ (<https://fukuoka.hosp.go.jp>) に週1回のペースで掲載しています、ぜひ読んでください。

