



2024年11月6日

大正健康ナビ、11/6 新着情報

「夜、咳(せき)がつかなくなるのはなぜ？ 咳を楽にして眠る方法は？」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、11月6日に「夜、咳(せき)がつかなくなるのはなぜ？ 咳を楽にして眠る方法は？」を新着公開しました。

夜になると咳が出てよく眠れないことはありませんか？

最近、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症だけではなく、マイコプラズマ肺炎も流行しており、咳をする人が多いなど感じる機会が増えていませんか？

大正製薬の調査(※)では、生活者の約半数がこの1年間で咳の症状に悩んだという結果が出ており、中でも夜眠る前や眠っている時、朝起きてすぐの咳が辛いとの声が多くありました。

質のよい睡眠を確保するために、夜に咳が出やすくなる原因やその予防・対処法、咳を楽にするコツを、山王病院 アレルギー内科 足立 満先生に詳しく解説していただきました。

「咳への対処、これって正解？」では、一般的に知られる咳を鎮める民間療法のOK・NGもお伺いしました。咳を鎮めるために「切った生たまねぎを枕元に置く」のはOKか？NGか？是非記事を読んでご確認ください。

※大正製薬株式会社「[咳で悩む生活者が増加！なかでも、約6割の方が最も辛いと回答したタイミングとは？](https://www.taisho.co.jp/newsletter/20240709001598.html)」より (<https://www.taisho.co.jp/newsletter/20240709001598.html>)

専門医によるヘルスケアアドバイス

「夜、咳(せき)がつかくなるのはなぜ？ 咳を楽にして眠る方法は？」

<https://www.taisho-kenko.com/column/136/>

目次

1. 咳に悩む人が増えています

2. 咳のメカニズムとは？

- ・咳には2つのタイプがあります

3. 特につらいのは「夜の咳」

- ・夜に咳が出やすくなる理由

- ・夜の咳、こんな季節は要注意！

4. 夜の咳の予防や対処の方法は？

- ・夜の咳の予防と対処法

5. 咳への対処、これって正解？

- ・咳を鎮める民間療法のOK・NGをチェック！

6. 3週間以上続く咳は医師に相談を！

監修者プロフィール

山王病院 アレルギー内科

足立 満（あだち・みつる）先生

国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授。医学博士。昭和大学医学部卒業後、同大学医学部第一内科学入局。山梨赤十字病院内科部長を経て、昭和大学医学部第一内科専任講師、その後同助教授、同主任教授に。その間ロンドン大学 Royal Postgraduate Medical School 臨床薬理学教室に留学。日本大学医学部呼吸器内科学客員教授を経て、2012年より現職。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153
白鞘 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp