

# ICT 通信 10月 痰の役割・・・知っていますか？！



咳と一緒にでてくる痰は、汚いというイメージがあると思いますが、痰には肺を守るという役割があります。私たちは、痰を作り出すことによって、肺を肺炎や気管支炎などの病気から守っているとされています。汚いイメージがある痰とは一体どんなものなのでしょう？

## 痰は肺を守る免疫機能として存在する

痰は肺に侵入してきた異物をからめとって体外に排出するために作られるもので、痰の中には、ウイルスや細菌、ホコリなどが含まれています。

また、痰の中には、ウイルスや細菌を抑えこむための、抗体も含まれており、痰を作り出すことで、肺にウイルスや細菌が侵入して、病気になってしまうのを防いでくれているのです。

痰には、ウイルスや細菌が含まれているので、汚いかもしれませんが、体を守るために働いてくれているのです。痰の生成が遅れば、肺にウイルスや細菌が侵入して、肺炎や気管支炎などを発症する可能性があります。

また、タバコを吸って痰がでてくるのは、タバコの煙に含まれる有害物質を、からめとって体外に排出するためになります。しかし、タバコの有害物質のすべてを、からめとることは難しく、どうしても肺に侵入してしまいます。

**そのため、タバコを吸い続ければ、肺がんや咽喉がんなどの原因になります、タバコは、肺に影響があることを覚えておきましょう！**

## 痰の色がいつもと違うのは要注意？！

風邪を引いた時の痰は淡黄色が多いですが、緑色、赤色、茶色、黒色などの痰が出ることもあります。痰の色がいつもと違う場合は、重大な病気が隠されている可能性もあります。

緑色の痰は細菌感染症が原因で起こるもので、細菌の違いによって淡黄色や緑色に変化すると考えられています。緑色の痰は、安静にすることで、治ることも多いですが、症状が続く場合や、風邪は治ったのに痰が続く場合は病院へ行った方が良いでしょう。緑色の痰がでる場合には、蓄膿症に感染していることもあります。

また、淡黄色の痰であっても、症状が続くようであれば、気管支炎や肺炎になっていることがありますので、病院に行きましょう。

赤色、茶色、黒色の痰は、単に血が混じっているためで、血は時間が経つほど、赤色から黒色に変色していきます。喉が傷ついている可能性もありますが、痰に血が混じっている場合には、重大な病気の可能性もありますので、一度病院へ行くようにしましょう。

いつもと違う、色の痰は病気を疑うことをおすすめします。

## 痰を飲みこんでも大丈夫なの？

痰は肺を感染症から守るために作られる粘液であり、咳と一緒に体外から排出するのが良いとされています。しかし、痰を外に出さずに、そのまま飲みこんでしまったり、処理に困るので飲みこんでしまったりする人もいるのではないのでしょうか？

痰は、排出せずに飲みこんでしまっても、大丈夫なのか気になる人もいるでしょう。

痰には、ウイルスと細菌を殺す抗体が含まれてはいますが、ウイルスや細菌をすべて殺せているわけではありません。そのため、胃に入れるよりもティッシュに包みゴミ箱に入れる方が、体にとって良いのです。しかし、胃に痰が侵入しても、胃酸によって細菌とウイルスを殺してしまうので、感染症にかからないことが多いです。誤って痰を飲みこんでしまった場合は、そこまで気にする必要はありません。

ただし、処理に困るからという理由で、痰を吐き出さずに飲みこんでしまうのはおすすめしません。胃酸で、ほとんどの細菌は殺菌されますが、殺菌されずに腸内に進んでしまうこともあります。場合によっては、胃腸炎になることもありますので、基本的には痰は飲みこまずに出してしまった方が健康に良いです。

## 痰は加湿することで作りやすくなる

痰は気持ち悪いからあまり作りたくないと言う人もいるかもしれませんが、痰は免疫機能として大切なので、加湿して痰を作りやすくしましょう。

痰が作りやすくなるということは、肺をウイルスや細菌から守れているということなので、喉の調子が悪い場合は、湿度の高い場所にいることをおすすめします。

湿度が低すぎると、痰の生成が間に合わずに、肺炎や気管支炎になるかもしれません。

また、湿度が高く保つことで、喉の免疫機能である繊毛がしっかり働いて、感染症にかかりにくくなります。空気が乾燥している場合には、加湿器を使用し湿度を上げることで、感染症を予防すると良いでしょう。特に睡眠中は、ウイルスや細菌の侵入を許してしまうことが多いので、寝室に加湿を用意しておくとう良いでしょう。

痰は体にとって大切な免疫機能の一つです、痰の様子を見て必要なら病院に受診しましょう。 [検査科](#)