

咳の種類で治し方も違ってきますね

つぼうち推挙整体
2018 11月号

色々な咳

く院もま
い中です西
"医しで。洋
な学っすウ医
いでかがイ学
"はりルで
か咳診長スは
どはて引性右
う痰もくの記
かがら咳ものよ
"うののよ
痰出ととはう
がるいき自に
あ"いは然分
れ出で一度治さ
ばしす度治る
希にね病る

急性咳嗽 ~約3週間
9割がウイルス性

遷延性咳嗽 3週間~8週間
慢性咳嗽 それ以上

副鼻腔気管支症候群
感染後咳嗽
(ウイルス、肺炎マイコプラズマ)
(肺炎クラミジア、百日咳など)
咳喘息・アトピー咳嗽
胃食道逆流
心因性・習慣性咳嗽
薬剤 (ACE阻害薬)
腫瘍、結核、胃物
タバコ、有機溶剤など

咳・鼻水・痰は
身体に入ってくる
異物を排除する
生体防御運動です



し様ウわえ
んのオれ咳今年
ど消してをいまは
い費キい1咳
でカシま回すね
すログすす
ねりをると
1100と
で時回
す間で2
。し200kcal
聞いたkcal消
いの耗
たところす
だほれると
けぼはとい
で同、い



邪熱によるもの	湿痰によるもの	気滞によるもの	外邪によるもの	原因
気滞や湿痰を こじらせたもの	食べすぎ・飲みすぎ + 運動不足	・ストレス ・運動不足 ・または運動のすぎ	寒い所(長時間いた=寒邪 風(長時間当たった=風邪 乾燥によるもの =燥邪 体力が弱、しているときに ウイルス菌と接触した	
痰が黄色くて粘る のどが痛む・渴く 声が枯れる 手足のほてり・寝汗	最初は薄い白い痰 だが悪化すると粘、 こくなる のどの痛みはない	痰はない 空咳 のどの痛みはない じとしていたり横になた りすると急に咳が出る 激しく咳こむときと 何もないうきがある	風寒によるもの 痰が薄くて色は白い のどがかゆくなると咳が出る 咳が夜よりも昼が多い 薄、鼻水が出る から燥邪によるもの 空咳、のどの痛み	症状
苦みのあるもの 体を冷やす性質 のものを摂る。 体力の底上げをする ような食物・漢方を摂る	油、こいもの、甘いもの 冷たいもの、生もの は控え、食べ飲み すぎない。 じんわり汗をかき 程度の運動をする	ストレスを溜めこまない 気の巡りを良くするもの を摂る。 じんわり汗をかき 程度の運動をする	ゴックとしたら、肩甲骨の間に カイロを貼ったり、ドライヤーの温風 を当てる。 乾燥には肺を潤すものを摂る。 しっかりと休養をとる。	対処法

色のかな薄
々か、な
と、い、黄
み、他、色
て、の、(青
い、症、ど、か
き、状、ん、の
ます、が、な、の
す、な、と、ど、の
。い、き、の
か、に、痛
etc、咳、み、が
他、が、あ
に、出、あ
も、る、る

