



# かけはし

245号

2026年3月

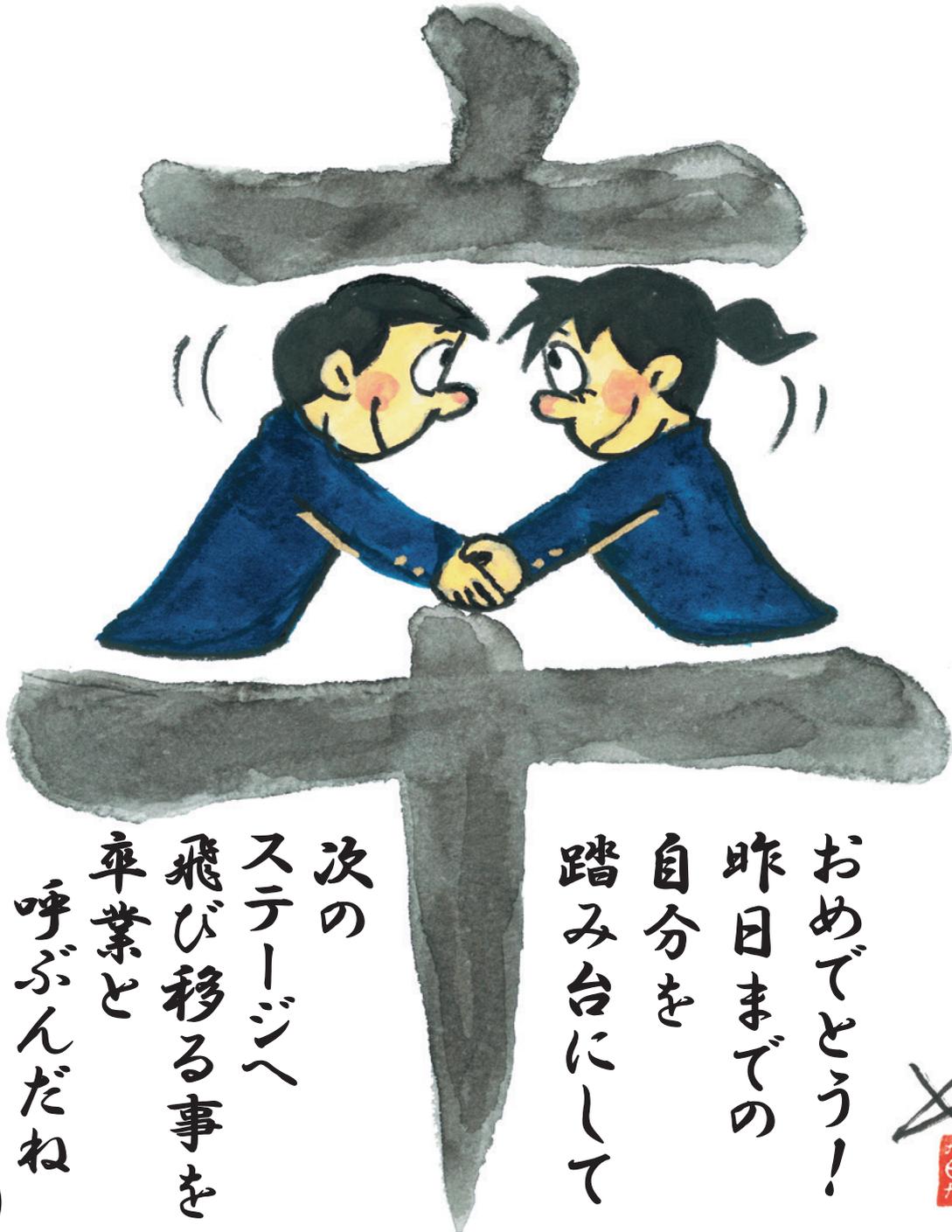
ご自由にお持ちください

特集

リハビリ通信

かぜが治っても咳だけ残る...長引く咳に要注意!

回復を早める新常識  
 プレハビリテーションのすゝめ



おめでとう!  
 昨日までの  
 自分を  
 踏み台にして  
 次の  
 ステージへ  
 飛び移る事を  
 卒業と  
 呼ぶんだね





済生会滋賀県病院  
特集  
-Feature-

## かぜが治っても咳だけ残る... 長引く咳に要注意!

### 「いつもの咳」と思っていないですか?

「かぜはもう治ったのに、咳だけがなかなか止まらない」「周囲にうつす心配はないと言われたが、咳が続いて不安」——このような声を外来でよく耳にします。

咳は体を守るための大切な反応ですが、**長引く場合は注意が必要な症状**でもあります。今回は、長引く咳について、その仕組みや原因、受診の目安をわかりやすくご紹介します。

### 咳は体を守るための反射

咳は、気道に入った異物や痰、ウイルスなどを外に出すための生体防御反応です。かぜをひいたときに咳が出るのは自然なことで、体が回復する過程の一部でもあります。



### なぜ、かぜが治っても咳が続くのでしょうか?

かぜが治った後も、気道の粘膜に炎症が残ると、わずかな刺激でも咳が出やすくなります。冷たい空気、会話、運動、ほこりなどが引き金となり、「咳だけ」が長く続く状態になることがあります。



### 「長引く咳」の目安を知りましょう

咳は続く期間によって、次のように分類されます。

- 3週間以内：急性咳嗽（多くはかぜ）
- 3～8週間：遷延性咳嗽
- 8週間以上：慢性咳嗽

一般的なかぜによる咳は、1～2週間で軽くなります。3週間以上続く場合は、かぜ以外の原因が隠れている可能性があります。

## 長引く咳の主な原因

### 1 感染後咳嗽（かぜのあとに残る咳）

ウイルス感染後に気道が過敏になり、咳だけが続く状態です。

- ・会話中に咳が出る
- ・冷たい空気で咳き込む

といった特徴があります。多くは自然に改善しますが、症状が強い場合は治療により楽になることがあります。

### 2 咳喘息（せきぜんそく）

喘息の一種で、ゼーゼー音や息苦しさがなく、咳だけが続くのが特徴です。

- ・夜間や早朝に咳が出る
- ・季節の変わり目に悪化する
- ・かぜをきっかけに咳が長引いている

といった場合は要注意です。早期治療が重要です。上記の症状に加えて、ゼーゼー音や息苦しさを感ずる場合は喘息が原因の場合があります。

### 3 アレルギーや鼻の病気

花粉症や副鼻腔炎（ちくのう症）による鼻水がのどに流れ込み、咳の原因になることがあります。「のどに何か流れる感じ」「鼻づまりが続く」方は、鼻の病気が関係しているかもしれません。

### 4 胃食道逆流症による咳

胃酸が食道に逆流し、のどや気道を刺激して咳が出ることがあります。胸やけがなくとも、咳だけが症状として現れる場合もあるため、見逃されやすい原因の一つです。

### 5 注意が必要な病気

頻度は高くありませんが、肺がん、非結核性抗酸菌症、結核などが原因となることもあります。血の混じった痰、体重減少、息切れを伴う場合は、早めの受診が大切です。

## 咳の治療は「原因を見極めること」が大切

咳止め薬は一時的に症状を抑えることはできますが、原因によっては十分な効果が得られません。咳喘息や喘息では吸入薬、アレルギーが関係していれば抗アレルギー薬、胃食道逆流症では胃薬など、原因に合わせた治療が重要です。適切な治療により、長く続いた咳が改善するケースも少なくありません。

## こんな咳は受診をおすすめします

次のような症状がある場合は、自己判断せず医療機関に相談しましょう。

- ・3週間以上咳が続く
- ・夜や早朝に咳が強くなる
- ・息切れや胸の痛みがある
- ・血痰、発熱、体重減少を伴う
- ・市販の咳止めで改善しない



## 読者の皆さまへ

咳は誰にでも起こる身近な症状ですが、長引く咳は体からの大切なサインです。「そのうち治るだろう」と我慢を続けていると、日常生活の質が低下したり、治療が必要な病気を見逃してしまうこともあります。当院では、患者さまのお話を丁寧に伺い、症状の背景を考えながら診療を行っています。咳が続いて気になるとき、不安を感じたときは、どうぞお気軽にご相談ください。



呼吸器内科 主任部長 長谷川 功

# リハビリ通信

## 回復を早める新常識 プレハビリテーションのすすめ

リハビリテーション技術科 理学療法士 都田 勉

### 術前リハビリという新常識

「リハビリは手術の後にするもの」と思っていませんか?最近では、手術の前から体力を蓄え、コンディションを整えておくことで、手術後の回復がよりスムーズになることがわかってきました。この取り組みを「プレハビリテーション」と呼びます。今回は、手術に向けて今日からできる簡単なプレハビリテーションをご紹介します。

### 期待できる効果

プレハビリテーションを行うことで、以下のようなメリットがあります。



術後の合併症を  
軽くする



入院期間が  
短くなる



体力低下を防ぎ、  
日常生活へ戻りやすくなる



不安が軽くなり、  
安心して手術に臨める

### 今日からできるプレハビリテーション

#### ①やさしい運動

椅子の立ち座り・軽い散歩・膝伸ばし運動・深呼吸。  
無理なく毎日続けることが大切です。



#### ②栄養を整える

身体材料でもあるたんぱく質を意識し摂取し、水分もこまめに摂ります。  
食欲がない時は少量を数回に分けて食べましょう。カロリーが枯渇しないように。



#### ③生活リズムを整える

睡眠をしっかり、昼夜逆転を避け、できる範囲で日常の活動量を維持しましょう。



#### ④心の準備

前もって入院から手術の流れを知り、不安事はスタッフへ相談してください。  
前向きな気持ちが心身の回復を後押しします。



手術前の小さな準備が、術後の大きな一歩につながります。できることから、今日から一緒に始めてみましょう。

## 第78回済生会学会・令和7年度済生会総会を開催 滋賀県での開催は19年ぶり



2月14日(土)と15日(日)の2日間に渡って、第78回済生会学会・令和7年度済生会総会を滋賀県大津市にて開催しました。滋賀県での開催は19年ぶりとなり、15日は秋篠宮皇嗣殿下のご臨席を仰ぐとともに、全国から約2,500名の医療従事者が参加しました。

本学会のテーマは「働かん方改革!?-医療生産性の効率化を求めて-」です。医師や看護師の長時間労働を減らしながら、医療の質を向上させるという、一見相反する課題に正面から向き合いました。全国の済生会から集まった職員が、それぞれの施設で積み重ねた知見や改善事例を持ち寄り、持続可能な医療体制の構築に向けた具体策を議論・共有しました。

プログラムでは、ノーベル生理学・医学賞受賞者の山中伸弥先生による特別講演や、AIホスピタルの第一人者である中村祐輔先生による基調講演が行われ、次世代医療の指針が示されました。また、一般演題は約550題にのぼり、日々の診療技術の向上や看護師のタスクシフト、AIを活用した効率的な診療支援など、さまざまな事例が発表されました。

本学会で共有された最新の知見や改革の事例は、今後当院の医療現場にも還元してまいります。これからも「質の高い医療」と「手厚い患者サービス」を両立できるよう、職員一同、学びを深めていく所存です。



## シルバー産業新聞に中村隆志医師の記事が掲載

2月10日(火)発刊のシルバー産業新聞(東京)に、総合内科の中村隆志医師の記事が掲載されました。「運動継続のコツは日常生活+α」をテーマに、冬場の運動継続の重要性について解説しています。

中村医師は、運動習慣を無理なく続けるコツとして「トイレに立ったついでに5分間部屋の中を歩く」「寝起きに布団の中でストレッチする」など、日常生活の延長として簡単な動きを取り入れることを提案しています。また週3日程度の筋トレで死亡率が15%低下し、有酸素運動も加えると40%低下するというデータも紹介されています。寒い冬こそ、無理なく続けられる運動で健康維持を心がけましょう。



「運動継続のコツは日常生活+α」  
【シルバー産業新聞】2026年2月10日,5頁

## 滋賀県病院協会優秀職員会長表彰を受賞

2月1日(日)の第45回滋賀県病院大会にて、看護師の木村里美副看護部長が「滋賀県病院協会優秀職員会長表彰」を受賞しました。

滋賀県内で26年、当院では19年にわたり看護に従事してきた木村副看護部長は、入職時より退院支援や新人看護師を含めたスタッフの教育に尽力してきました。また精神看護専門看護師としてせん妄やうつ、自殺企図などの患者の直接ケア、さらには職員のメンタルサポート、県の自殺未遂者対策など地域医療の発展にも大きく貢献しました。

表彰を受けて木村副看護部長は「松村看護部長に推薦いただき、このような賞を頂戴でき



たことを大変光栄に思います。支えてくださったすべての皆さまに感謝申し上げます。残りの期間、恩返しができるよう努めてまいります。ありがとうございました」と述べました。

## Information

### 当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPIはこちら

# 心臓のSOSに気づこう

～心不全のしくみ・薬の知識・  
毎日の気づき・体を動かす力～



日時

2026.03.28 土 10:00～11:30 (開場：9:30～)

会場

済生会滋賀県病院 5階  
〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

参加費無料

申込不要

プログラム (75分) 5分休憩×3回あります

座長 | 倉田 博之 (循環器内科 主任部長)

## 1. 開演挨拶

倉田 博之 (循環器内科 主任部長)

楽しく学べる  
体験型講座です！

## 2. 心不全概論

倉田 博之 (循環器内科 主任部長)



## 3. お薬と上手に付き合うためのお話

市木 香名 (薬剤部 薬剤師)



## 4. 心不全セルフモニタリングで毎日を安心

坂口 華乃美 (8階西病棟 看護師)



## 5. フレイル予防とリハビリ～フレイルってなんだろう？～

内村 賢博 (リハビリテーション技術科 主任理学療法士)



## 6. 閉演挨拶

倉田 博之 (循環器内科 主任部長)

運営事務局

済生会滋賀県病院 医事課 〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号  
TEL：077-552-1221 (受付時間：平日8:30～17:00)



# まちの診療所紹介



## かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



▲HPはこちら

滋賀県守山市吉身2丁目6-51  
JR守山駅西口から徒歩約10分  
駐車場30台 完備  
TEL. 077-582-1334

### 【診療科目】

耳鼻咽喉科・アレルギー科・頭頸部外科

### 【診療時間】

休診日：水曜午後、日曜、祝日  
土曜13:00～は予防接種専用時間です(要予約)  
※予防接種は診察時間内でも可能

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	▲	○	○	★	/
15:30～19:00	○	○	/	○	○	/	/

▲：水曜午前は手術のみ(予約制) ★：土曜は13:00まで

## 守山市

## こうざき耳鼻咽喉科

院長 神前 英明 先生

### ～旧「いしべ耳鼻咽喉科」を継承しました～

2025年10月より、前院長 石部司医師から、医院を継承することとなりました。長年にわたり地域の皆さまに親しまれてきた医院を引き継ぐこととなり、大きな責任とともに身の引き締まる思いであります。

「みみ・はな・のど」の耳鼻咽喉科全般の診療に加え、アレルギー治療や鼻・耳の日帰り手術にも力を入れています。

中でも、スギ花粉症やダニによる舌下免疫療法、好酸球性副鼻腔炎の診療・研究に取り組み、幅広い知識と豊富な経験を有しています。

また、頭頸部外科医としても、長年にわたり頭頸部腫瘍や甲状腺疾患の治療に携わってきました。豊富な診断機器や設備を備え、迅速かつ正確な診断ができます。

日常的な症状から専門的なご相談まで、どうぞお気軽にご相談ください。



## 守山市

## ひかり眼科

院長 水野 明里 先生

### ～2025年8月開院～

このたび生まれ育った滋賀の地、ピエリ守山にて眼科クリニックを開院いたしました。日々の暮らしの中で何気なく使っている「目」。その大切さに改めて向き合える場所を、琵琶湖のほとりにつくりました。

充血や眼のかゆみ・白内障・緑内障などの眼科一般診療に加え、小児眼科(近視抑制も対応可能)やコンタクトレンズ処方、学校検診など幅広く対応しております。

皆さまの目の健康を守るパートナーとして、末永くお役に立てるよう努めてまいります。土日・祝日も診療しておりますので、目のことで少しでも気になることがございましたら、お気軽にご来院ください。



▲HPはこちら

守山市今浜町2620-5 ピエリ守山2階  
TEL. 077-558-5560  
24時間オンライン予約受付可能

### 【診療内容】

眼科一般／白内障検診／緑内障検診／学校検診／  
近視抑制／眼鏡処方／アレルギー(花粉症)／  
コンタクトレンズ処方／網膜疾患／黄斑変性／  
糖尿病網膜症／網膜動脈閉塞症

### 【診療時間】

※診療終了30分前までの受付になります。  
(午前受付12:30まで)(午後受付17:30まで)  
初めてのコンタクト処方希望の方は診療終了1時間前までの受付になります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00～13:00	○	/	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	/	○	○	○	○	○

### 病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

### かけはしNo.245 2026年3月

発行元 社会福祉法人 済生会滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>