

のどを潤う
湿度40%以上を保つこと。
小まめな水分摂取

令和8年1月
産業医 王 億

のどのケア

去年は、例年より早い時期からインフルエンザが猛威を振るいました。地域にもよりますが、やや落ち着きがみられ始めています。一方で、この時期はインフルエンザに限らず、さまざまな感染症が職場や学校で流行しやすい時期でもあります。手洗いやマスク、うがいといった基本的な対策を、流行状況にかかわらず日常的に続けることが大切です。今回は、感染症対策の土台となる「のどのケア」について確認してみましょう。のどの潤いを保つことは、私たちの体が本来備えている防御機能を支える大切なポイントです。

●のどの役割

のどには、日常生活を支える「呼吸」「嚥下」「発声」という三つの重要な役割があります。食事の際は食べ物の通り道となり、呼吸の際には空気の通り道となります。この二つを仕分けしているのが喉頭です。喉頭は気管の入り口に位置し、喉頭蓋や声帯などの構造を持っています。呼吸時には開いて空気の通り道を確保し、飲み込むときには閉じることで、食物が気管へ入るのを防ぎます。また、声帯は吐く息で振動し、声を出す働きも担っています。

●最前線の防御壁

のどは、細菌やウイルスが体内に侵入する際に最初に通過する場所であり、感染防御の最前線にあたります。表面は粘液で覆われ、微細な「線毛(せんもう)」が存在します。線毛は一定のリズムで動き、粘液とともに異物を体外へ排出しています。しかし、のどが乾燥すると粘液の性状が変化し、線毛の動きも鈍くなります。その結果、ウイルスや細菌を排除しにくくなり、感染リスクが高まります。さらに、のどの粘膜にはIgA抗体を中心とした粘膜免疫が備わっており、病原体の侵入や増殖を防ぎますが、この機能も粘膜の潤いが保たれてこそ発揮されます。

●誤嚥と、のどの働きの関係

のどの働きが低下したときに注意したいのが「誤嚥」です。誤嚥とは、食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管に入ってしまうことをいいます。通常、飲み込む際には喉頭蓋や声帯が閉じることで、食物は食道へ、空気は気管へと安全に仕分けられます。しかし、のどの乾燥や炎症、加齢、体調不良などによりこの仕組みがうまく働かなくなると、誤嚥が起こりやすくなります。誤嚥を繰り返すことは、誤嚥性肺炎の原因にもなるため、のどの潤いを保つことは感染症対策だけでなく、誤嚥予防の観点からも重要です。

●乾燥が招く悪循環

のどが乾燥するとウイルスや異物を外へ押し出す力が弱まり、防御反応として炎症が起こります。結果、咳や痰が出やすくなり、これが長引くことで、のどの状態はさらに悪化していきます。炎症が続くと線毛が傷つき、線毛運動は低下し、異物を排出しにくい状態に陥ります。このような悪循環が生じると、のどの防御機能は大きく損なわれます。壊れた線毛細胞が回復するまでには、3週間～1か月程度かかることとされ、症状が落ち着いた後も、のどはしばらく無防備な状態が続きます。そのため、風邪などで体調が回復してからもののどの保湿を続けることが重要です。

●今日からできるのどケア

のどのケアは、日常生活の中で簡単に続けることができます。重要なのは、一度に多く水分を摂ることではなく、少量をこまめに補給し、のどの潤いを保つことです。飲み物は常温の水が適しています。カフェインを含む飲料は利尿作用により水分が失われやすくなりますし、糖分の多い飲料は口腔内が乾きやすくなるため、のどの保湿という点では控えめにするとよいでしょう。外出時にはマスクを活用し、冷たく乾燥した空気が直接のどに当たらないようにすることも効果的です。室内では加湿器などを利用し、湿度を40～60%程度に保つことが望ましく、特に夜間の寝室では意識したいポイントです。のどあめなども、一時的にのどの不快感を和らげる目的であれば取り入れて構いませんが、基本はこまめな水分補給と湿度管理です。乾燥しやすい季節だからこそ、日頃からのどをいたわる習慣を心がけていきましょう。