

電車通勤をしている人を対象に『咳エチケット』に関する調査を実施 広がる『咳エチケット』の意識、言葉の認知度43.4%

咳止め・『南天のど飴』などを製造・販売している、ノエビアグループの常盤薬品工業株式会社（本社：東京都港区）は、新型インフルエンザや結核などの感染症が流行する中、電車通勤をしている20～50代の男女（一都三県在住）に対して意識調査を実施し、電車内での「咳エチケット」の意識や、どのような咳対策を行っているのかを調べました。

【調査機関：株式会社メディアインタラクティブ/調査対象：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県在住の20代～50代男女各250名 合計500名】

咳エチケット とは？

インフルエンザなどの呼吸器系感染症の感染拡大防止を目的に、

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける
- 使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる
- 症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める

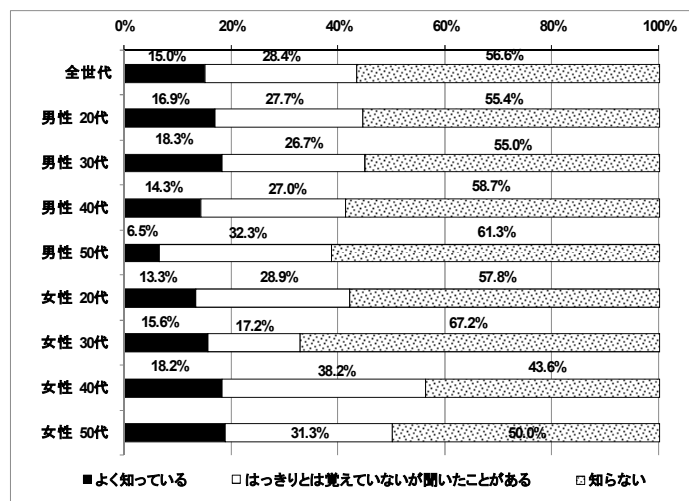
ことを推奨した厚生労働省の活動です。

《アンケート結果要約》

●広がっている「咳エチケット」全体の43.4%が認知

『咳エチケット』を知っていますか？

「あなたは『咳エチケット』をご存じですか？」という質問に対し、「よく知っている（15.0%）」、「はっきりとは覚えていないが、聞いたことがある（28.4%）」と答えた人は全体の43.4%と、半数近くの方が「咳エチケット」を認知しているという結果になりました。



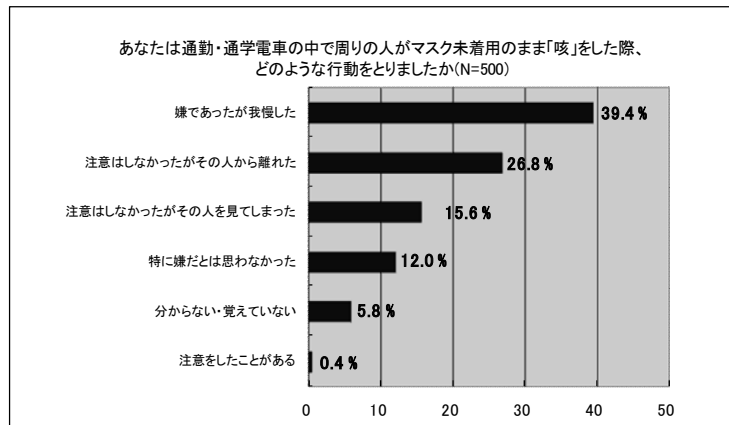
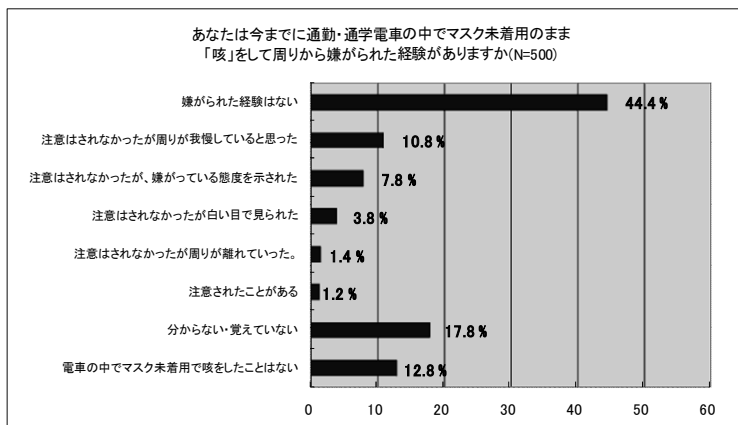
●咳が出る時は「のど飴」「マスク」「口を被う」

電車の中で咳が出る場合、どのような対策をしていますか？（複数回答）

電車内の咳対策に関する質問については、「特に何もしない（6.4%）」に対し、最も回答の多かった「のど飴を食べる（53.6%）」に続き、2位「マスクを着用する（49.2%）」、3位「手で口を被う（43.2%）」、4位「ティッシュやハンカチで口を被う（38.6%）」との回答でした。「咳エチケット」の認知が浸透している今、電車の中でつい出てしまう咳は、体力が消耗してつらいと感じるだけでなく、周囲に対する配慮としての気遣いも必要です。「マスクを着用する」、「口を被う」という回答からは、咳で迷惑をかけていないかと周囲に気遣っている心理も窺えます。

●自分の咳は嫌がられた経験ない44.0%、しかし他人の咳に対しては敏感！？

電車内でマスクをせずに咳をし、周りから嫌がられた経験があるかを聞いた質問では、「嫌がられた経験はない（44.0%）」と答えた人が最も多く、実際に注意をされたことのある人は1.6%という結果になりました。さらに、“マスクをしていない人が咳をした際にどのような行動を取ったか”という問いについて、「我慢した（39.4%）」「咳をしている人から離れた（26.8%）」「咳をしている人をつい見てしまった（15.6%）」が合わせて81.8%と、8割以上の方がマスク着用をしていない人の咳に対して敏感になっている、という結果となりました。自分の咳には何らかの策を講じている人が多い昨今、他人の咳も気になるという方が多いようです。



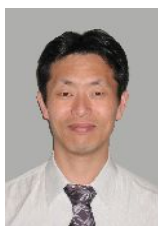
●咳のメカニズムと、のど飴による咳を鎮める作用（鎮咳作用）について

咳は体を守るための生体防御反応。のどの刺激が脳に信号を送り、咳を発生させます。

症状に合わせて、適切な鎮咳薬やのど飴を選びましょう

電車の中で急に咳が出て止まらなくなり困った！という経験を持つ人も多いと思いますが、なぜ咳が出るのでしょうか？そのメカニズムは意外にも明確なことがわかっていません。呼吸器などについての研究を行っている武蔵野大学 薬学部 薬理学研究室の阿部 和穂教授に、咳が発生するメカニズムについてお聞きしました。

阿部和穂教授（武蔵野大学 薬学部 薬理学研究室）のコメント



**武蔵野大学 薬学部
薬理学研究室
阿部和穂教授**

1963年生まれ。東京大学薬学博士取得。東京大学薬学部助手、米国カリフォルニア州ソーグ研究所博士研究員、星薬科大学講師を経て現職。

咳は本来、気道に侵入した異物を排除するための生体防御反応です。気道内に異物が侵入し、のどや気管支の粘膜が刺激を受けることで、脳の咳中枢に信号が送られ、反射として咳が発生します。風邪やインフルエンザの症状として咳が止まらなくなる理由は、細菌やウイルスがのどや気管支の粘膜に付着し、炎症性の刺激を引き起こすためです。

本来は体を守る機能なので、むやみに咳を抑制すべきではありません。しかし、過度な咳は、体力の消耗や摂食障害、睡眠障害などを引き起こし、患者のQOLを著しく低下させてしまいます。また、咳は患者本人だけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症を伝播させるなど、周囲の人たちにも悪影響を及ぼします。これらの理由から、鎮咳薬の適切な使用が重要となってきます。咳止めを目的として、のど飴をなめる人は多いと思いますが、のど飴に含まれる成分は商品によって大きく異なります。その成分の違いによって、のど飴は食品、医薬部外品、医薬品に区別されています。

のど飴の咳止め効果には、大きく3つの作用が考えられます。1つ目の効果は、唾液の分泌を促進してのどを潤す作用。2つ目の効果は、のどの炎症の抑制や気道を広げる作用。3つ目の効果は、脳の咳中枢に働きかけて咳の発生を鎮める作用です。2つ目と3つ目の効果の有無や信頼度は、のど飴に含まれている医薬品成分によって異なりますので、どのような成分が医学的に鎮咳作用を認められているのかの知識を持った上で、自分の症状に合わせて適切な鎮咳薬やのど飴を選ぶと良いでしょう。

●医薬品と医薬部外品を混同している人が半数以上？

のど飴には「医薬品」と「医薬部外品」、「食品」の区別があることをご存じですか

のど飴とは、咳や痰、炎症などによるのどの痛みや声がれ、不快感を癒す飴のことで、「咳・のど」に対する効き目が医薬品成分として厚生労働省に認められている「医薬品のど飴」と「医薬部外品のど飴」、さらに「食品のど飴」の3つに大別されています。「のど飴が「医薬品」「医薬部外品」「食品」と区別されていることをご存じですか？」という問いに「よく知っている」と答えた人は約1割程度という結果になりました。「はっきりではないが知っている」と答えた人と合わせると65.0%と、7割近くの方がのど飴の種類の区別を知っていると回答しているにも関わらず、その一方で、現在販売されている一般的なのど飴12種類に対し、「どれが医薬品のど飴と思うか」を聞いたところ、「医薬部外品」ののど飴を「医薬品」と誤って回答した例は75.7%*1、逆に「医薬品のど飴」を医薬品以外ののど飴であると思っている人が57.1%*2と、意外にもその区別は皆さん曖昧としているようです。

*1 医薬部外品のど飴2製品に対するの平均値

*2 医薬品のど飴3製品に対するの平均値

●のど飴を食べるのは「のどが痛い」「のどがイガイガする」そして「咳が出る」とき

咳や炎症などによるのどの痛みや不快感を癒すのど飴は、咳を止めるのにも頻繁に使用されています

電車の中で急に咳が止まらなくなり困った！という経験をお持ちの方も多いと思いますが、今回の調査でも、「咳が出るとき」にのど飴を食べると回答した人が全体の47.2%（3位）と、半数近くの方が咳を止めることを目的にのど飴を食べていることがわかりました。1位「のどが痛いとき（71.6%）」、2位「のどがイガイガするとき（58.8%）」との数値が示す通り、のどの不快感、炎症を癒すためにのど飴を食べるのはもちろんのこと、咳が出る場合には、咳止めの効果がある「医薬品のど飴」を食べることをおすすめします。

※医薬品のど飴「南天のど飴」

「なんてんのどあめ〜♪」のサウンドロゴでおなじみの『南天のど飴』は、その南天実エキスを配合した「医薬品」ののど飴として長年販売されています。のどによい天然のものと言えば、ハーブやカリン、梅などがありますが、冬にかわいらしい赤い実をつける“南天”の実（＝南天実）も、のどに良いとされ古来より生薬として愛用されてきました。南天実エキスは「咳止め」に対する効き目が医薬品成分として認められています。

※当りリリースのグラフ、表等を引用・転載する場合には、「常盤薬品 南天のど飴調べ」とご明記ください

南天のど飴



（写真左上から）

トキワ南天喉飴 60錠／880円（税込924円）【缶入り】

トキワ南天喉飴 24錠／430円（税込451円）【箱入り】

1968年発売の今年42周年を迎える医薬品のど飴

（写真左下から）

南天のど飴クール 60錠／880円（税込924円）【缶入り】

南天のど飴クール 24錠／430円（税込451円）【箱入り】

2006年9月にクール味が追加発売

※南天のど飴は医薬品です。用法・用量を守って正しくお使いください。