



長引く咳に注意！

健康フラガ

平成26年3月号

長引く“咳”を考える

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

あなたの咳、長引いていませんか？「風邪は治ったはずなのに、咳は少しも治まらない」、なんていう経験で困ったことはありませんか？

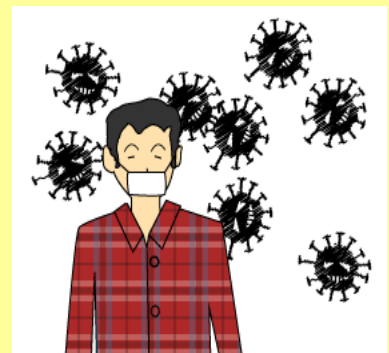
咳は誰もが自覚しやすい症状で、風邪を引いた時などにコンコンと出て苦しい思いをすることは経験します。咳は1回出るたびに2キロカロリーの体力を消費するといわれており、病気で体力が必要な時に何度も咳込み、夜も咳が出て眠れないということが続けば、そのことでかなりの体力を消耗し、場合によっては命に差しさわりが出てくるとも限りません。また職場などで、ゴホンゴホンと咳をしていると仕事にも集中できず、周囲の目も気になるばかりか、実際に「うつされそう」って周囲の人にも嫌がられかねません。ただの風邪なら長くてもほとんど2～3週間以内におさまるところ、3週間経っても咳がおさまらないというのは、何かほかに原因があるのかもしれない。心配な方は早めに病院を受診しましょう。

1. 咳はどうして起きるのでしょうか？

咳はどうして出るのでしょうか？咳は一般的に肺や気管支に何らかの異物が入った時に、これを排除するための防御反応として起こるものです。

気管の中には「咳受容体」と呼ばれる咳のセンサーがあり、ウイルスや細菌、アレルギー、ホコリ、化学物質などの刺激をセンサーが感知すると、咳が反射運動として起こります。

風邪などで、細菌やウイルスなどの病原体に感染すると気道が過敏になり、ホコリや冷たい空気など、ちょっとした刺激でも咳が出やすくなるというわけです。



2. 長引く咳の症状

咳は自覚しやすい身近な症状ですので、咳を理由に受診される方はたくさんおられます。咳が出る病気はたくさんあり、咳の症状だけで診断するのは難しいことがあります。

- 1) 乾いた咳（乾性咳）なのか、痰をとまなう湿った咳（湿性咳）なのか？
- 2) どれくらいの期間、咳が続いているか？
- 3) どういった時に咳が出やすいか？

など、咳の症状をしっかりと記録しておいていただくと、正確な診断や適切な治療につながりやすく、咳の裏に隠れている病気が見つかることがあります。

それでは、どれくらい咳が続いていたら、受診するべきなのでしょうか？風邪などのありふれた感染症や風邪の後遺症として、微熱・のどの痛み・くしゃみ、鼻水などの後に続く咳の大半は3週間以内で改善します。しかしながら、3週間以上、特に8週間以上（日本では8週間以上続く咳を「慢性咳」と定義している）続く咳の原因としては、「かぜの後遺症以外の病気が存在する危険性」が高くなります。

3. 長引く咳の原因

風邪は治ったはずなのに、咳がぜんぜん治まらない、といったような状態が数週間続いたら、風邪以外の病気を考える必要もあります。以下に、長引く咳の主な原因を示します。

1) 咳ぜんそく

ぜんそくにみられるような「ゼイゼイ」、「ヒューヒュー」といった呼吸音や熱発、痰などの症状はほとんど出ません。夜中から明け方に激しい咳が出たり、布団に入って横になると咳がひどくなったりして不眠の原因になります。多くの場合、痰のからまない乾いた咳が続きます。室内外の温度差やタバコの煙、香水のほか、ホコリやダニなどのいわゆるハウスダスト、スギ・イネ科などの花粉、飲酒、緊張など、さまざまな原因が刺激になって気管支が過敏に反応し、咳の発作が起きてしまいます。咳ぜんそくでは気管支に慢性的な炎症が起こり、30%の方がぜんそくになってしまうといわれています。治療としては風邪薬や抗生物質、咳止めなどはほとんど効果がなく、気管支拡張薬や吸入ステロイド、抗アレルギー剤などで症状が治まります。

咳ぜんそくは以下の診断基準を満たす場合に、咳ぜんそくと診断されます。

咳ぜんそくの診断基準

1. 喘鳴を伴わない咳が8週間以上続く
(聴診器で聞いても呼吸にゼイゼイ、ヒューヒューという音が入らない)
2. 喘鳴、呼吸困難などをともなうぜんそくに今までにかかったことがない
3. 8週間以内に上気道炎にかかっていない
4. 気道が過敏になっている
5. 気管支拡張薬が有効な場合
6. 咳を引き起こすアレルギー物質などに反応して、咳が出る
7. 胸部レントゲンで異常が見つからない



咳ぜんそくは症状が良くなったからといってすぐに治療を止めてしまうと再発することがあるので、数カ月間は続けることが大切です。また、咳ぜんそくはそのまま自然に治ることもあります。ぜんそくへの移行を食い止めるためにも早い段階で薬を使って、気道の炎症を抑えることが大切です。咳ぜんそくでは気管支が炎症のために狭くなっているため、吸入気管支拡張薬で気管支を広げたり、吸入ステロイド薬で気管支の炎症を抑えたり、抗アレルギー薬でアレルギー反応を抑えたりして治療します。特に吸入ステロイド薬の使用は「咳症状の治療」とともに「ぜんそくへの移行を予防する」効果が期待できます。

2) アトピー咳嗽

呼吸困難をともなわない乾いた咳が慢性的に続きます。咳ぜんそくと同じように、さまざまな刺激によって気管支に炎症が起こって咳が出ますが、咳ぜんそくに有効とされる気管支拡張剤が効かないところが咳ぜんそくと違うところです。アトピー咳嗽には抗アレルギー薬や吸入ステロイド薬を使用します。咳ぜんそくとの区別は困難ですが、気管支拡張薬の効果の有無で見分けられます。

3) **副鼻腔気管支症候群**

風邪などをきっかけに鼻水がノドに落ちて、鼻水の刺激で咳が出ることはよく経験します。また風邪などに続いて鼻の粘膜が炎症を起こし、副鼻腔に侵入した細菌が感染して、副鼻腔炎を起こし、その炎症が慢性化した状態が「蓄膿症」です。副鼻腔炎によって鼻の粘膜がむくみ、分泌物も増え、鼻水、鼻づまり、頭痛、嗅覚障害きゅうかくなどの鼻の症状のほか、咳、痰などの気管支炎症状が現れます。副鼻腔炎では、副鼻腔内にたまったうみなどの分泌物が鼻からノドの奥に流れ込み（後鼻漏こうびろう）、炎症を引き起こします。後鼻漏により分泌物が気管に落ちると、異物を排除しようとする生体反応のために咳が起こるようになります。痰がからんだ咳とともにどろっとした痰が大量に出ることが特徴です。副鼻腔炎を長くわずらうと肺炎を起こし、やがて肺機能が低下するのは有名な話です。副鼻腔炎による咳を抑えるには、後鼻漏の治療が必要となります。軽症であれば気道粘液修復薬、気道粘膜潤滑薬を併用しながら、マクロライド系抗菌剤の服薬を中心に治療を受けると、咳は徐々に治まってきます。

4) **気管支炎**

咳やゼエゼエといった呼吸困難や息切れ、全身倦怠感もともなう気管支炎症状が3か月を超えると慢性気管支炎と呼ばれ、3か月未満の気管支炎を急性気管支炎と呼んでいます。急性気管支炎は、インフルエンザなどのウイルス感染や細菌感染などで気管支の粘膜に炎症が起こる病気です。これに対して慢性気管支炎は慢性閉塞性肺疾患（COPD）とも呼ばれ、一日中粘り気のある痰が出るようになります。喫煙や鼻疾患からの合併症、大気汚染などが主な原因と考えられており、患者の報告数がかなりの勢いで増加している病気です。気管支炎を起こす原因はマイコプラズマウイルスが多いと言われており、マクロライド系などの抗菌薬や咳止めの薬を用います。

5) **肺炎**

高熱や咳のほか、呼吸困難、倦怠感などの症状が現れます。肺炎は日本人の死亡原因の第3位であり、体力を落とした方などは早期の治療が必要です。

肺炎の原因によって、効力のある抗菌剤の服用または点滴が必要となります。また、症状をやわらげるために咳止め薬や息苦しさを解消するために気管支拡張剤などが使われます。

6) **肺癌**

咳と痰が長い期間続き、赤や赤黒い色の痰が出る場合があります。進行すると胸の痛みや、首や顔などのむくみが出現するようになります。

手術により病巣を取り去る、抗癌剤治療、放射線治療など、さまざまな治療を組合せて治療します。なかでも煙草は肺癌たばこの大きな原因と考えられていますので、禁煙することが重要です。

7) **肺結核**

肺結核も長引く咳の理由のひとつになっています。日本は依然として結核のまん延国であり、日本の人口10万人対の新登録結核患者数は17.7人であり、アメリカの4.3倍となっています。結核罹患率は減少傾向とされていますが、最近では減少率の幅が鈍化しており、日本では平成23年に2万2千人以上の結核患者が発生しています。また結核患者の高齢化が進んでおり、新登録結核患者の半数以上は70歳以上の高齢患者が占めています。医療機関受診の遅れが目立ち、平均して自覚症状から2か月以上がかかっています。特に働き盛りの世代での発見の遅れが大きいといわれています。

8) **胃食道逆流症**

冬の時期にしつこい咳たばこに悩まされるようになったために気管支炎の診断を受けて、さ

さまざまな治療を受けたものの、いっこうによくなる兆しがないといった患者さんに出会うことがあります。よく尋ねてみると咳は食後、空腹時、夜中などに多く、特に食後すぐに横になると咳が出ることが多いといわれました。肺レントゲン検査でも異常はなく呼吸機能にも問題はないケースに生活背景を尋ねると、酒席も多いうえに、ふだんから仕事を終えて帰宅する時間が遅くいために当然夕食の時間は遅くなり、さらには食後のデザートにケーキなどの菓子類も食べ、疲れてはすぐに横になるという生活習慣の方で、胃食道逆流症が疑われました。

本来、胃より上の食道や気管に来ないはずの胃酸が上がってきて、食道や気管にダメージを与えてしまうことで、胸やけやげっぷが多くなるばかりか、いつの間にか咳を自覚するようになることがあります。これは胃食道逆流症と呼ばれ、風邪などをきっかけにせき込むと胃酸が逆流しやすくなり、長引く咳の原因のひとつになります。治療は生活習慣の改善とともに、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬の処方により、すこぶる改善します。

4. 咳ぜんそくの予防

咳ぜんそくは長引く咳の原因として最も頻度の高い病気のひとつです。その咳ぜんそくにかからないためにはどのような取り組みが必要なのでしょう？

1) 風邪やインフルエンザに注意

風邪やインフルエンザにかかると、気道の粘膜に炎症が起こり、その結果としてわずかな刺激にも反応し咳ぜんそくが起こりやすくなります。かぜやインフルエンザが流行する時期にはできるだけ人ごみは避け、また外ではマスクを装着し、家に帰ったら手洗いとうがいを励行しましょう。

2) 飲酒を控える

お酒は代謝されて、体の中でアセトアルデヒドという物質ができますが、この物質は気道を収縮させて咳を起こしやすくなるので、アルコールはできるだけ控えましょう。

3) 煙草の煙に気をつける

煙草の煙は気管支を刺激し、咳の回数を増やします。患者さん自身の禁煙は当然として、職場や家庭などでは周囲の人の迷惑にならないように禁煙や分煙を徹底すべきでしょう。

4) アレルギーを起こさない環境をつくる

咳ぜんそくの患者さんにとって、ちょっとした刺激が症状の引き金になります。特にハウスダスト、ペットの毛、花粉、カビなどはアレルギーを引き起こす原因となるので、こまめに室内を掃除するなどの心がけが必要です。また、食物アレルギーのある方はアレルギーの原因となる食品をできるだけ避けるようにしたいものです。

5) 気温の変化に気をつける

気管などの呼吸器は冷たくて乾いた空気に弱いため、秋や冬に咳が長引きやすくなります。また夏や冬など、エアコンを使う時期は室内外の温度変化に注意したいものです。急激な温度変化は咳ぜんそくの原因となります。

6) ストレスをため込まない

ストレスは咳ぜんそくの原因となります。ストレスをため込まないように睡眠や休養を十分にとって、過労を避けるようにしましょう。



4. まとめ

咳は診療の場では最も頻度が高く一般的な症状ではありますが、長引くと心身の負担が増します。咳止めや抗菌剤などの処方を受けてもよくなるケースは何が原因で咳が起こっているのか、検査を進める必要があります。高齢化が進み、PM2.5や黄砂を含む大気汚染などの環境の変化も目まぐるしい昨今、長引く咳には注意喚起が必要です。中でも咳ぜんそくは増加傾向にあり、放っておくと高い確率でぜんそくに移行してしまうと言われています。長引く咳の裏側に肺がんや肺結核などの重い病気が隠れていると発見が遅れてしまうケースがあります。長引いている咳は、医療機関を受診して正しい診断を受けるようにしましょう。

