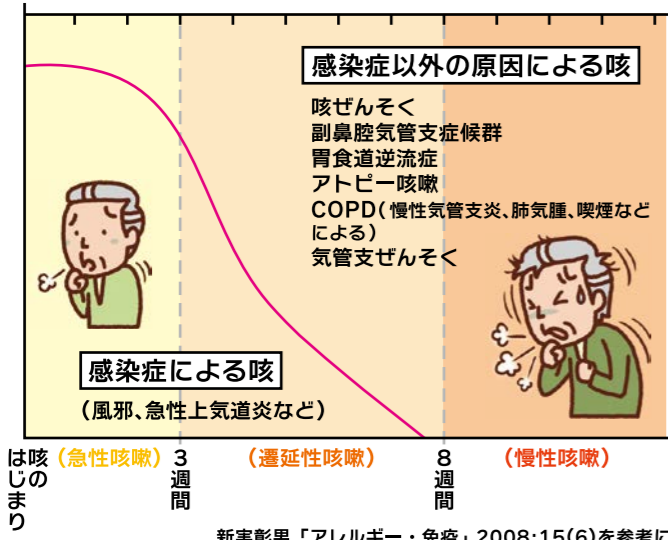




咳ぜんそく

長引く咳にご用心

■咳が続く期間とその原因



新実彰男「アレルギー・免疫」2008;15(6)を参考に作成



**咳は体の防御反応
8週間以上続くと要注意**

風邪がよくなくなったのに、咳がいつまでも残る、呼吸は苦しくないけれど、から咳だけが数週間続く。それは咳ぜんそくという病気がもしれません。風邪をひいたときに咳が出ることはよくありますが、ほとんどが3週間以内に改善し、8週間以上長引くことはありません。風邪をひいたあと、咳が8週間を超えて続く場合には、ほかの病気が隠れていることがあります。たかが咳だと放置せず、必ず受診しましょう。

監修



半蔵門病院 副院長
アレルギー呼吸器内科
灰田 美知子 先生
(はいだ・みちこ)

●略歴
1975年、東北大学医学部卒業。虎ノ門病院内科病棟医修了後、東京大学医学部附属病院物療内科勤務。同大学医学部にて博士号取得。半蔵門病院アレルギー呼吸器内科、東京大学医学部附属病院物療内科（現呼吸器科）などを経て、1996年4月より現職。アレルギー学会認定指導医、功労会員。内科学会認定医。日本呼吸器学会会員。心療内科学会心療内科登録医。NPO法人「環境汚染などから呼吸器患者を守る会（通称エパレク）」理事長。NPO法人アレルギー友の会顧問などを歴任。

咳は、呼吸器を守るための防御反応です。鼻や口から吸った空気は、気管支を通して肺に入ります。その際、ほこりなどの異物が侵入すると、それを排除しようとして反射的に咳をします。咳は、異物をからめとった痰を排出する役割もしています。こうした一過性の咳は、基本的には問題ありません。薬で抑えるとかえって肺炎の原因になることもあるので、特に高齢者は注意

しましょう。一過性の咳とは異なり、放っておいてはならない咳もあります。咳を1回すると約2キロカロリーを消費するといわれ、咳を頻繁にすれば体力を消耗しますし、夜中や明け方に咳き込むと睡眠が妨げられます。そのうえ、重篤な病気が隠れていることもあります。咳の原因の多くは、**風邪やインフルエンザ**などの感染症で、長引いたときでも8週間程度で炎症はなくなり、自然と治ります。しかし、8週間以上続く咳は、**慢性咳嗽**といわれ、原因を探



**咳ぜんそくを放置すると
3割がぜんそくへ移行**

咳ぜんそくは、男性よりも女性に多く、ほとんどが大人になってから発症

するといわれています。放置するとその約3割はぜんそくに移行します。ぜんそくとは、気管支の粘膜に慢性的な炎症が起こり過敏になる疾患です。過敏になった気管支は、刺激を受けると粘膜がむくんで気道が狭くなり、空気の流れが悪くなってぜんそく発作が起こります。「ゴホンゴホン」という**痰が出る湿った咳**、「ゼーゼー・ヒューヒュー」という音（喘鳴）、**息苦しさ**

が特徴で、なかには**呼吸困難**で命を落とす場合もあります。これに対して咳ぜんそくは、気管支に炎症があるものの、ぜんそくほどは気道が狭まらなため、息苦しさや喘鳴はありません。風邪から発症することが多いのですが、何らかの物質に対するアレルギー症状から過敏性だけが残っている場合もあります。受動喫煙や会話、冷気や暖気、季節の変わり目、飲酒といったことが刺激となり、「コンコン」という乾いた咳が出るのです。「いったん咳が出ると止まらない」「夜や早朝に咳がひどくなる」「咳止めや抗生物質ではよくならない」場合は、早めにかかりつけ医や呼吸器内科、アレルギー科を受診しましょう。

- 咳ぜんそくを防ぐための5か条**
- 1) 手洗いうがいをしましょう
かぜやインフルエンザにかけると、気管支の粘膜が炎症を起こし、咳ぜんそくが起りやすくなります。
 - 2) 気温の変化に注意しましょう
急激な気温の変化は、咳ぜんそくを悪化させます。季節の変わり目など、服装、エアコンなどで温度調節します。
 - 3) 過労を避け、ストレスをため込まないように
ストレスも、気管支を過敏にさせる要因です。過労を避け、睡眠や休養を十分にとることを心がけます。
 - 4) 喫煙や過度の飲酒を避けましょう
たばこの煙は気管支を刺激し、飲酒は体の中にアセトアルデヒドという物質を産生し、気道を収縮させます。
 - 5) 部屋をこまめに掃除しましょう
アレルギーを引き起こす原因となる物質（ハウスダスト、カビ、ペットの毛、花粉などのアレルギー）を排除します。



**検査で正しい診断を
治療の原則は「根気よく」**

咳は、その原因が違えば治療方法も異なります。受診すると症状や服用薬剤について問診が行われ、血液検査、胸部画像検査、肺機能検査などでほかの疾患の可能性を除外します。咳ぜん

そくは、症状から判断するのは難しいため、気管支拡張剤の効果を調べる**可逆性検査**、**気道過敏性検査**などにより総合的に診断します。治療は、発作を抑える**気管支拡張薬**と炎症を鎮める**吸入ステロイド薬**による薬物療法が中心です。最近では両者を合わせた吸入剤もあります。適切に使用すれば副作用は少なく、長く続けるのが原則です。咳ぜんそくはぜんそくよりも治りやすい反面、再発しやすい疾患です。症状が治まっても自己判断しないでください。医師と相談しながら、病気への理解を深め、根気よく治療を続けましょう。