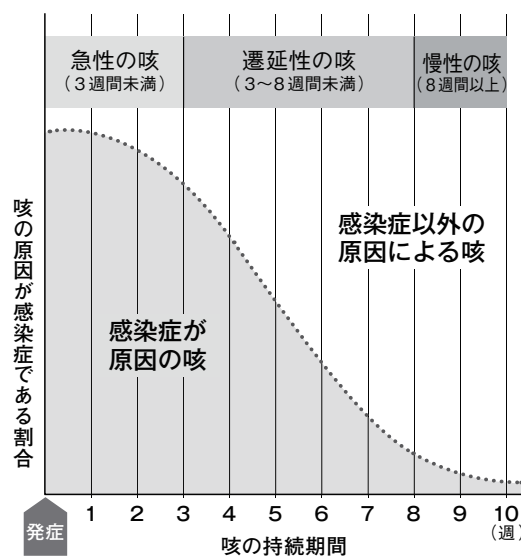


Q2 どのくらい咳が続いたら注意が必要ですか？

咳の持続期間と原因



出典：日本呼吸器学会「咳嗽に関するガイドライン第2版」（2012年）
 ※「遷延（せんえん）」とは「長引く」という意味です。長引く咳の原因疾患には、咳ぜんそくのほか、アトピー咳嗽（のどのイガイガ感やかゆみ。花粉症に合併することが多い）、副鼻腔炎、胃食道逆流症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。

A 2週間以上長引く場合は呼吸器内科の受診を

咳は吸い込んだ異物（ウイルスや細菌、ホコリなど）を外に吐き出そうとする体の防御反応です。急性の咳の大半はふつうの風邪やインフルエンザなどによるもので、2週間以上続くことはほとんどありません。長引く咳には肺がんや肺炎、結核などの深刻な病気が隠れていることもあるため、早めに「呼吸器内科」を受診しましょう。

呼吸器内科では、まずエックス線検査で肺の画像を撮り、場合によってはCT検査で確認します。聴診器で呼吸音を聞くことも重要です。こうして肺がん、結核、肺炎でないことを確認しながら、必要に応じて肺機能検査（肺年齢肺活量、1秒量など）、モストグラフ（気道の抵抗検査）、血液検査などのさまざまな検査を並行して行い、病気の原因を特定していきます。

なお、1秒量とは1秒間に吐き出す空気量のことで、肺年齢は1秒量をもとに日本呼吸器学会が定めた計算式から算出します。また、モストグラフは呼吸する際の空気の通りにくさを調べる検査で、マウスピースをくわえて何回か普通に呼吸をするだけで調べることがができます。

教えて
ドクター！



知っておきたい
健康相談室

長引く咳にご用心！

咳ぜんそく

「1カ月前に風邪をひいて、咳だけが治らない」「空咳が1年くらい続き、咳き込むこともある」……このように、長引く咳に悩む人が増えています。なかには命にかかわる病気の場合もありますが、大半を占めているのが「咳ぜんそく」です。新しい概念の病気なのであまり知られていませんが、放置せず、正しい対処法を知っておくことが大切です。



監修 **大谷義夫**

おおたに・よしお
池袋大谷クリニック院長
1963年生まれ。群馬大学医学部卒業。東京医科歯科大学呼吸器内科医局長、同大学呼吸器内科兼任睡眠制御学講座准教授、米ミシガン大学留学を経て、2009年より現職。日本呼吸器学会専門医・指導医。日本内科学会総合内科専門医。『長生きしたければのどを鍛えなさい』（SB新書）など著書多数。

Q3 治療と予防法を教えてください。

A 咳ぜんそくの治療は吸入ステロイドの服用が基本です。口から薬剤を吸い込むので、気道の粘膜に直接届くのが特徴です。ステロイドの副作用を心配する人がいますが、内服薬や注射薬と違い、ごく少量で効果が得られるため、安心して使えます。

日本呼吸器学会は「咳ぜんそくは、服薬治療を2年間継続することが望ましい」としています。これは、短期間で改善したようにみえても、風邪などをきっかけに再発することがよくあるためです。自己判断で治療を中断せず、医師の指示に従って根気よく続けてください。

また、予防法としては、風邪や天候（寒暖差など）、ホコリ、花粉症などへの対策が重要です。とくに掃除は大切で、微小な粒子にも対応する空気清浄機の利用も有効です。また、飲食物では、はちみつ入りコーヒーに咳止め薬に匹敵する効果が期待できるという論文もあります。試してみたいかがでしょうか。

なお、呼吸器内科の専門医は日本呼吸器学会のホームページで検索することができます。咳ぜんそくの段階のうちに、ぜひ治療を始めてください。

Q1 咳ぜんそくは気管支ぜんそくと違うのですか？

A 気管支ぜんそくの 一歩手前の状態です

咳ぜんそくとは、気道の粘膜に常に炎症が起こっていて、粘膜が敏感になっているため、ちょっとした刺激にも反応してしまう状態です。ホコリはもちろん、湯気、冷たい空気、香り、煙、花粉など、ありとあらゆるものに反応し、咳が出てしまうので、「気道の過敏症」と言ってもいいものです。

この気道の粘膜の炎症は、ウイルスや細菌の感染そのものが原因で起きているわけではなく、多くは風邪などの呼吸器感染症がきっかけとなって起こります。しかも、花粉症やアレルギー性

鼻炎、食物アレルギーなどがあるアレルギー体質の人に炎症が起こりやすいことがわかっています。

咳ぜんそくは「ゼーゼー、ヒューヒュー」という気管支ぜんそく特有の喘鳴や息苦しさはありませんが、気管支ぜんそくの一歩手前の状態と考えられています。咳ぜんそくを放置すると、約30%の人が気管支ぜんそくに移行するというデータがあるため、要注意です。風邪が治って体調もいいのに、なぜか咳だけが残っている……そのような場合は咳ぜんそくを疑いましょう。

咳ぜんそくセルフチェック

1つでも当てはまる場合は、咳ぜんそくの可能性があります。

- ☐ 夜中に咳が出る
- ☐ 明け方に咳が出る
- ☐ 冷気で咳が出る
- ☐ 会話中に咳が出る
- ☐ 笑うと咳が出る
- ☐ 吐くような咳が出る
- ☐ エアコンをつけると咳が出る
- ☐ 電車に乗ると咳が出る
- ☐ 香水や線香の香りを嗅ぐと咳が出る
- ☐ タバコの煙を吸うと咳が出る
- ☐ ラーメンを食べると咳が出る
- ☐ お風呂の湯気などで咳が出る
- ☐ 過去にも長引く咳を経験している
- ☐ 咳が出始めると止まらない