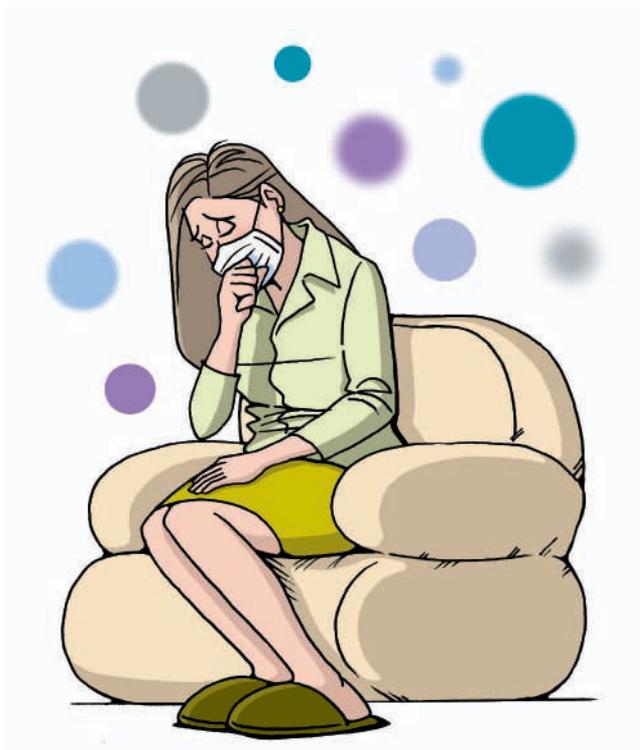




その咳、 だいじょうぶ？



咳や痰をよく観察しましょう

咳は刺激物を吸ったり、呼吸器系の炎症やアレルギー、肺がん等の腫瘍で起こるばかりでなく、心臓病や食道の病気でも起こります。熱の有無、一日中続く咳か、夜間に多い咳か等、咳の起こり方や時間・場所もよく観察してください。2週間以上続く咳には気を付けてください。痰のある咳か空咳か、また痰の色が白いか黄色や緑色の痰か、血が混じっていないか等、痰の性状は重要で病気の原因を伝えてくれます。よく観察して薬局の先生や医師に伝えてください。

監修 医療法人水野内科理事長 水野 勝之 先生

CONTENTS



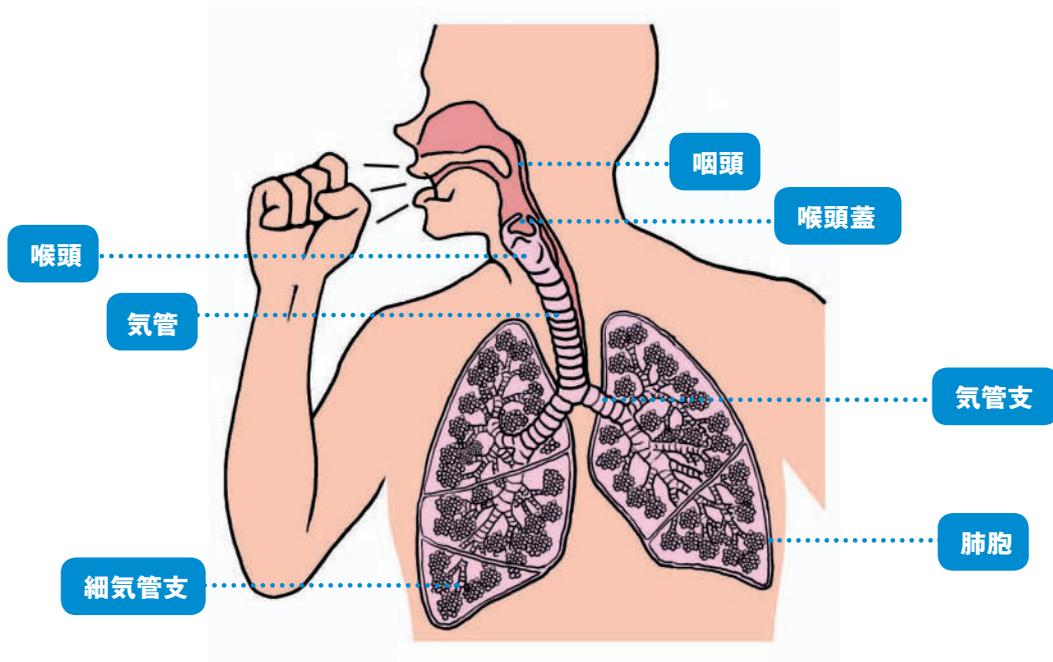
呼吸器の仕組み	3
咳・痰の原因	4
風邪症候群とインフルエンザ	5
急性気管支炎	6
肺炎	7
肺結核	8
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	9
気管支ぜんそく	10
間質性肺炎	11
肺がん	12
睡眠時無呼吸症候群	13
後鼻漏・逆流性食道炎	14
大気汚染と咳	15
Q&A	16

その咳、だいじょうぶ？

呼吸器の仕組み

空気を肺のすみずみまで吸い込んで酸素を体内に取り入れ、二酸化炭素を大気中に吐き出すことを「呼吸」と言い、鼻、咽頭、気管、気管支、肺などの器官を呼吸器と呼びます。

呼吸器は大気にさらされているためウイルスや有害物質に侵されやすく、生体防御のため鼻水、くしゃみ、咳、痰などが起こります。



咳・痰の 原因

咳は空気の通り道である気道に侵入した異物を追い出すために起こる身体の防御反応です。漢方では肺熱(発熱による咳)、肺寒(冷えによる咳)など咳の原因となる身体の状態から症状を抑えます。異物の侵入による咳以外にも膠原病や心臓疾患に併発するものや、医薬品による副作用もあります。また、痰は気道粘膜を保護している粘液が絡め取った異物で、咳には気道にたまった痰を外に排出する役割もあります。痰に色がついている場合は細菌やウイルスの感染によるものが多く、血痰が出現した場合は肺炎、肺結核、腫瘍などが考えられます。

咳の原因

- ・異物や刺激物の侵入
- ・細菌やウイルスによる炎症
- ・花粉やハウスダストによるアレルギー
- ・肺がん等腫瘍による咳
- ・心臓病や膠原病に併発する咳
- ・抗がん剤や農薬等医薬品の副作用



その咳、だいじょうぶ？

風邪症候群と インフルエンザ

インフルエンザは一般的な風邪と違い、感染力も強いので、周囲の人に感染したり脳症（発熱後の意識障害など）を起こしたりすることがあります。症状を見極めて早めに医療機関を受診しましょう。

特にインフルエンザの咳は合併症を起こして長引くことがあるので注意しましょう。

風邪症候群		インフルエンザ
微熱程度	発熱	38～40度の高熱
上気道症状	主な症状	全身症状
弱い	悪寒	強い
ゆっくり	発病	急激
ひき始めに出る	鼻水	後から出る
軽い	筋肉関節痛	強い
少ない	合併症	気管支炎、肺炎など

急性 気管支炎

気管支の粘膜に急性の炎症が起こる病気です。
ほとんどがウイルスにより発症しますが、まれに細菌や
マイコプラズマ、クラミジアといった微生物が原因となることもあります。

症状は咳、発熱、食欲不振などで、最初は乾いたような
「コンコン」という咳が出ます。次第に痰が多くなり「ゴホゴホ」と咳が
激しくなり胸が痛み、胸から「ゼーゼー」という音がするようになってきます。

熱は2～3日で下がることが多いですが、咳は1～2週間続くことがあります。

なお、原因によって使われる薬が異なりますので、自己判断での薬の使用は避けましょう。
栄養ある食事を心がけ安静にし、タバコを控えることが大切です。

ワン ポイント

咳によって吐き出される空気（呼気）は台風並の威力があり、その強い風で、喉の奥にはりついた痰を吹き飛ばしてくれます。

咳は肺を強く圧迫するために激しく筋肉が収縮します。そのときの力は、お年寄りだけでなく若い人でも、ろっ骨を折ってしまうことがあります。

1回咳をするために必要なエネルギーは約2キロカロリーといわれています。風邪のときには体力を消耗しないよう咳を適切に止めたり、消耗したエネルギーを回復できるよう、十分な栄養補給を心がけましょう。



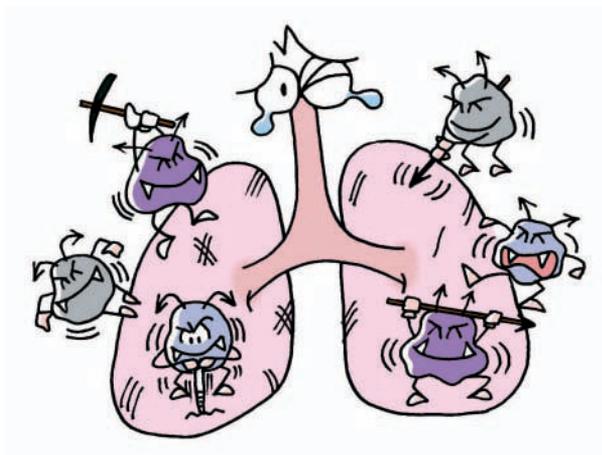
肺炎

主に細菌やウイルスなどが肺に入り感染し、肺が炎症を起こしている状態を肺炎といいます。

細菌やウイルスの多くは空気と一緒に身体のなかに入ってきます。人間の身体にはさまざまな防御機能が備わっており、これらを排除しますが、体力や抵抗力が落ちていて感染力が上回ると肺炎になります。

症状は咳や痰、発熱が見られることが多いですが、誤嚥ごえんによる肺炎などではこれらの症状がはっきりしないこともあります。

肺炎は日本人の死亡原因の第3位(2012年)になっている病気です。高齢者や慢性の病気をもっている人は肺炎にかかりやすく、治りにくい傾向があるので、予防や早めの治療が大切です。



誤嚥ごえん性肺炎

細菌が唾液や食べ物、胃液とともに肺に入り込むことで生じる肺炎です。高齢者に多く発症し、再発を繰り返すのが特徴です。

歯磨きをして口のなかを清潔に保ちましょう。また食事の際は前かがみの姿勢をとり、食後2時間ほどは座って身体を起こしておくことも予防となります。

肺結核

結核菌という細菌が肺に入り炎症を起こす病気です。

初期症状は風邪と似ていますが、咳、痰、微熱などの症状が長く続くのが特徴です。このような症状が2週間以上続いたら早めに医療機関を受診しましょう。

結核は感染症なので、咳やくしゃみをするとき^{しぶき}飛沫とともに結核菌が飛び散り、それを他の人が吸い込むことで感染します。

多くの場合、身体の抵抗力により追い出されますが、抵抗力の低い高齢者や、他の病気により体力の低下している人には注意が必要です。免疫力が低下しないように規則正しい生活を心がけましょう。栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠、適度な運動などが大切です。

結核と診断されたら、医師の指示を守って治療終了まできちんと薬を飲み続けることがもっとも重要です。



慢性閉塞性 肺疾患

(COPD)

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。
喫煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じる肺の
炎症性疾患であり、中高年に発症しやすい生活習慣病と言えます。

軽い歩行や階段昇降など少し身体を動かただけで息切れを感じ、
慢性的に咳や痰が出ます。また喘鳴^{ぜんめい}や発作性呼吸困難など、
ぜんそくのような症状を合併する場合があります。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。確定診断には画像検査やスパイロメトリーといわれる呼吸機能検査が必要です。

またCOPDは呼吸器症状だけでなく全身にも症状が進み、骨格筋の機能障害、栄養障害、骨粗鬆症などの併存症を起こします。あまり知られていませんが、男性の死亡原因第8位(2012年)という恐ろしい病気です。



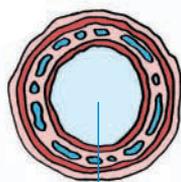
気管支ぜんそく

気管支に炎症が続き、さまざまな刺激に敏感になり、空気の通り道が狭くなる病気です。炎症はダニやハウスダスト、花粉、ペットの毛など日常生活のありふれた物質に対するアレルギーが関わっていることが多いですが、成人のぜんそくではアレルギーの原因物質が特定できないこともあります。

ぜんそくの症状としては、まず発作的な呼吸困難がみられ、前かがみの座った状態で呼吸します。このとき、ゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴を伴い、息を吸うより吐く方が困難です。脈は早くなりますが弱くはなりませんし、顔色も赤くなって汗をかきますが青くなることはほとんどありません。ただし発作の強いときにはチアノーゼがあらわれます。意識がうすれるなどの危険な状態になるため直ちに医師の手当てが必要です。

発作がないとぜんそくは治ってしまったように思われがちですが、気管支の炎症は続いているため、日ごろから炎症を抑える治療が大切です。

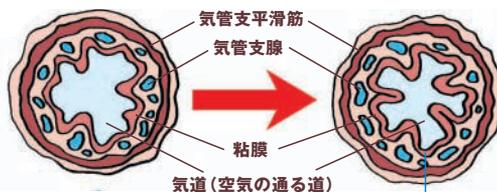
健康時の細気管支断面



気道が大きいで
空気がたっぷり通る

発作時の細気管支断面図

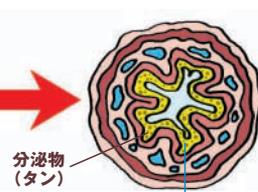
1. けいれん



むくんで
厚くはれあがる

2. けいれん+はれる

3. さらに分泌物増加



ねぼったタンが
気道をふさいでしまう

間質性肺炎

肺は肺胞というブドウの房状の小さな袋がたくさん集まってできています。間質性肺炎は、この肺胞の壁が硬化して起こる病気です。肺胞の壁を通して酸素を取り込んでいますが、この壁が固く厚くなるために酸素を取り込みづらくなります。

間質性肺炎の原因はさまざまで、^{こうげん}膠原病、じん肺、放射線、アレルギー性のものなどがありますが、痰の絡まない渴いた咳が特徴です。原因不明のものは特発性間質性肺炎といい、多くは50歳代以降に、労作時の息切れや長引く咳で自覚します。

また薬剤の副作用としての薬剤性間質性肺炎があります。副作用を引き起こす可能性のある薬剤を使用する際は医師や薬剤師から詳しい説明がありますので、軽い風邪のような症状でもあればすぐご相談ください。



肺がん

肺の気管、気管支、肺胞に発生するがんのすべてを肺がんと呼びます。肺がんの原因としては喫煙、アスベストなどがあります。最近では大気汚染なども原因と言われています。

肺がんの初期症状として咳が続く事例は意外と少ないものですが、長引く咳のなかにときどき肺がんやその他胸部のがんが見られる場合があります。

肺がんの治療法には、外科療法、放射線療法、抗がん剤による化学療法、免疫療法、痛みや他の苦痛に対する症状緩和を目的とした治療（緩和治療）などがあります。

咳や痰が長く続く場合には、検査を受けましょう。



その咳、だいじょうぶ？

睡眠時無呼吸 症候群

(Sleep Apnea Syndrome : SAS)

肥満症のある人でいびきがうるさい人、睡眠時に無呼吸の状態があるような人では、通常の人と比べて咳が止まりにくくなります。原因としては、睡眠時に口呼吸になっている場合が多く、喉が炎症を起こしやすくなっていることなどが考えられます。

重症のSASの場合、高血圧や不整脈、脳卒中や心筋梗塞など重大な生活習慣病を併発しやすく、これらは死亡率も高いため、たいへん危険な病気とも言われています。

現在は医療機関でSASの検査ができます。



後鼻漏・ 逆流性食道炎

こうびろう 後鼻漏

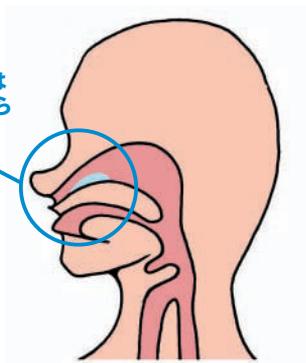
鼻汁が鼻の後ろを通過して喉に流れ落ちる状態を言います。落ちた鼻汁が喉を刺激することで、咳や喉の違和感を引き起こします。咳は喉に付着した鼻水を外に吐き出すために大事な役割を担っているため、咳止めで無理に抑え込み過ぎるのは良くないかもしれません。

後鼻漏の原因疾患としては、慢性副鼻腔炎（蓄膿症）がもっとも多く、その他に慢性鼻炎やアレルギー性鼻炎が挙げられます。これらの疾患には、鼻汁や鼻づまりなどの症状を伴うことが多いですが、まったく鼻の症状がない場合もあります。

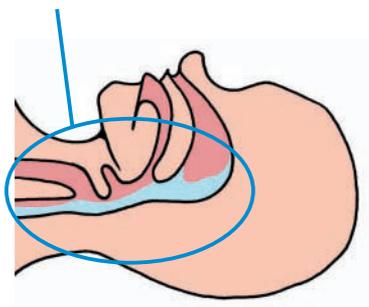
鼻の調子が悪く咳を伴っている場合には、耳鼻咽喉科専門医の診察を受けることをおすすめします。

後鼻漏とは？

通常、鼻水があるのはこの辺りで鼻の穴から流れます。



つらいのは仰向けに寝ているとき。喉の奥のほうまで鼻水が流れてきて窒息する感覚があります。



逆流性食道炎(Gastroesophageal Reflux Disease:GERD)

胃酸などの胃の内容物が食道に逆流し、咳の原因になります。胃の内容物が直接喉を刺激している場合、喉の違和感や声がれなどの症状を伴うこともあります。

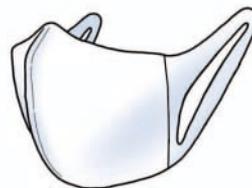
生活習慣の改善とあわせて、主に胃酸の分泌を抑える薬を服用します。

大気汚染と咳

近年話題になっている「PM2.5」とは、大気中の微小粒子物質で粒径がおよそ2.5マイクロメートル以下(2.5mmの千分の一)のものを指します。中身は硫酸塩、硝酸塩、黒色炭素、有機化合物、金属成分などです。工場の排煙や車の排ガス、火山活動などがPM2.5の発生源です。

粒子が小さいため肺の奥まで達しやすく、間質性肺炎、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、気管支ぜんそく、肺がんなどに繋がる可能性があります。

高性能マスク、空気清浄機などは有効な予防になります。また、日々の運動などで肺機能を高め、身体の抵抗力を付けておくのも良いでしょう。



Q&A

Q. 咳エチケットの3箇条ってなに？

- A
- ・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



Q. 家庭でできる、しつこい咳を少しでも軽くする方法はありますか？

- A
- 部屋を加湿し温かくしましょう。温かい飲み物を飲んだり、はちみつをなめるのもいい方法です。マスクをすると自分の息で保湿と保温ができ効果的です。



Q. 健康のために禁煙したいのですが、なかなか止められません。

- A
- タバコがなかなかやめられないのは依存性が高いニコチンという物質が含まれているからです。「意思だけで禁煙できない」という方はニコチン代替療法(ニコチンパッチ・ガムなどのニコチン製剤)や、医師の診断のもとに処方される飲み薬があります。一度かかりつけ薬局にご相談ください。



※かかりつけ薬局にご相談ください。