

「咳」は日常診療で頻繁に見る症状の一つです。特に最近咳が長引く方が増加傾向にあります。今回の講座はこの「長引く咳」についてお話します。

I. 咳の役割

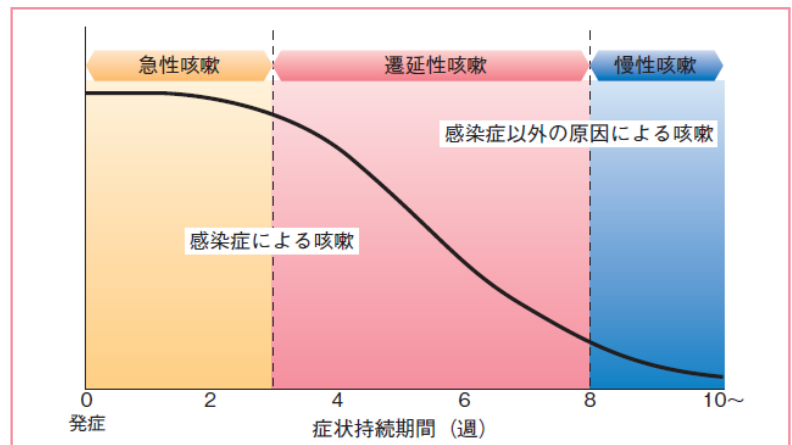
気道には埃、細菌、ウイルスなどいろんな異物が入ってきます。また気管支で炎症が起こると気管支には滲出物（痰）が溜まります。私たちは咳をする事で異物や痰を気道より排出しています。すなわち咳は**防御反応**なのです。出る咳は体のためには止めない方が良いでしょう。咳止めの薬は咳のために何らかの支障が生じている時のみに使うものです。我慢できる咳なら咳止めは使わない様にしましょう。咳を止めるよりも咳の原因となっている病気を治すことが大切です。

II. 咳の分類

咳はその持続期間で3つに分類します。持続期間が3週間未満の咳を**急性咳嗽**、3週間以上8週間未満を**遷延性咳嗽**、8週間以上持続しているものを**慢性咳嗽**と呼びます。

急性咳嗽の原因は殆どが感冒を含む気道の感染症で、咳の持続期間が長くなるにつれ感染症の頻度は低下し慢性咳嗽では感染症が原因となる事は稀になります（右図）。

咳は痰の有無で分類する事もあります。痰を伴う咳を**湿性咳嗽**、痰を伴わない咳を**乾性咳嗽**と言います。



III. 急性咳嗽への対応

急性咳嗽（3週間未満の咳）の殆どが感染性咳嗽です。右に示す様な所見があれば感染性咳嗽を疑います。感染性咳嗽の場合、咳のピークが過ぎていれば経過観察のみで十分です。咳のピークが過ぎていなければ肺炎や肺結核などを鑑別するために胸部レントゲンを撮ります。異常がなければ経過観

以下のいずれかの所見が当てはまれば感染性咳嗽を疑う

- ・感冒様症状が先行している
- ・咳嗽が自然軽快傾向である
- ・周囲に同様の症状の人がいる
- ・経過中に性状の変化する膿性痰^{*1} がみられる

察とします。マイコプラズマ感染症や百日咳が疑われる時はマクロライド系の抗菌薬を使います。

マイコプラズマ感染症；マイコプラズマ菌の感染によって起こります。かぜと同じ上気道炎症状で始まりますが、痰を伴わない**極めて頑固な咳**が特徴です。家族内感染を起こす事もよくあります。

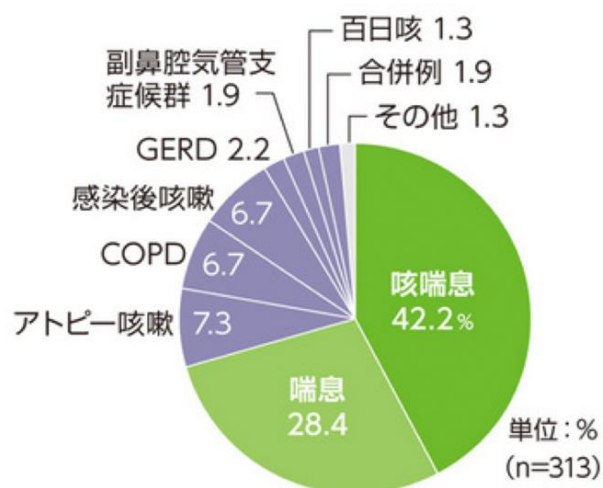
百日咳；百日咳菌の感染によって起こります。14日間以上続く咳に「発作性の咳込み」「吸気性笛声(咳き込んだ後に息を吸う時にヒューとなる)」「咳込み後の嘔吐」のいずれか1つ以上を伴っていれば百日咳の可能性が高いです。

IV. 遷延性・慢性咳嗽

3週間以上続く咳の時はまず胸部レントゲン検査を受ける必要があります。肺がんや肺結核などの有無をレントゲンで確認するためです。

遷延性・慢性咳嗽の原因の中で最も多いのが

咳喘息です(右図)。咳喘息の原因はアレルギーです。喘息やアトピー性咳嗽も原因はアレルギーです。長引く咳の原因の大部分がアレルギーと言う事になります。COPDはタバコによる肺気腫、慢性気管支炎の事です。



①咳喘息

喘鳴や呼吸困難を伴わない長引く咳が唯一の症状です。胸部レントゲンや呼吸機能検査では異常を認めません。咳の特徴は就寝時、深夜あるいは早朝に悪化しやすい事が多いです。痰は伴わないことが多いです。

上気道炎、冷氣、運動、受動喫煙を含む喫煙、雨天、湿度の上昇、花粉や黄砂の飛散などで増悪する事があります。気管支拡張薬やステロイド吸入薬が有効です。

②アトピー性咳嗽

アトピー素因を有する中年女性に多く、のどのイガイガ感を伴う嗽が特徴です。咳が出る時間帯は就寝時、深夜から早朝、起床時、早朝の順に多い。誘因

としてはエアコン、たばこの煙（受動喫煙）、会話（電話）、運動、精神的緊張などがあります。ステロイド吸入薬や抗アレルギー剤が有効で、咳喘息や気管支喘息とは異なり気管支拡張薬は無効です。

③胃食道逆流症（GERD）

胃酸や胃の内容物が胃から食道に逆流するのを胃食道逆流症（GERD）といいます。逆流の際に起こる様々な機序で咳が出る事があります。GERD による咳は昼間に多く食道症状（胸焼けや呑酸）が乏しいタイプと、夜間に好発し食道症状や咽喉頭症状（咳払いや声がれ）を伴いやすいタイプとがあります。いずれも会話，起床，食事で悪化しやすい傾向があります。治療は胃酸を抑えるプロトンポンプ阻害剤や H2 ブロッカーを用いますが、効果が出るまでに最低 8 週間はかかります。

④副鼻腔炎症候群

慢性副鼻腔炎に下気道の炎症が合併した病態を副鼻腔炎症候群といいます。咳以外に持続する膿性痰が特徴です。治療はマクロライド系抗生物質の少量長期投与を行います。

⑤ACE 阻害薬

降圧剤である ACE 阻害剤は咳反射を亢進させるため空咳が出る事があります。薬の副作用ですが、この咳は体に有害なものではありません。逆にこの咳は高齢者の誤嚥性肺炎の予防に有効である事が証明されています。空咳が持続しても日常生活に支障がなければ薬は続けて構いません。なお、咳の副作用を持つ降圧剤は ACE 阻害薬だけです。

V. まとめ

咳は防御反応です。咳止めなど咳だけを止める治療は間違いです。長引く咳にはいろんな原因があります。きちんとした診断を受け、原因に応じた治療を受けましょう。良く「咳が止まらないのは風邪が治らないためだ」と言って風邪薬を強く希望される方がいらっしゃいますが、風邪で 3 週間以上咳が続く事はないと思ってください。