

京都民報原稿
「長引く咳」
京都協立病院
家庭医療科 玉木千里

みなさんの中には、咳が長引く状態を経験されたことがあるかたもおられると思います。咳が長引くと不安になるものです。特にひと月以上も続くと、肺炎や肺がんなどの怖い病名が頭をよぎることもあるでしょう。

咳が長引く場合、どのような時に医師と相談するのがよいのでしょうか？

<咳の分類>

咳は持続期間によって3種類に分けられます。すなわち3週間未満、3週間以上8週間未満、8週間以上で、それぞれ急性咳、遷延性咳、慢性咳と呼ばれます。

3週間未満の急性咳のほとんどは、風邪や気管支炎などの急性のウイルス性の感染症です。実際、かぜの1/4は2週間たっても咳が消えません。夜寝られないなどのよほどの症状があつて咳止めを希望するのでなければ、様子を見てもらっても構わないことの方が多いです。

3週間以上8週間未満咳が続く遷延性咳の中で多いのが急性ウイルス性感染症のあとに咳が長引く感染後咳です。これについても特別な治療をしなくても自然に消失します。

しかし、最近大人でも注目されているのが百日咳です。2008年に報告された東京都の百日咳患者のうち、20歳以上の成人の占める割合がなんと半分以上となっています。大人の場合は重症化することは少ないですが、大人が感染源となってワクチン未接種の新生児や乳児へうつすことがあるので注意が必要です。

8週間以上咳が続く場合は慢性咳と呼ばれ、ウイルス感染とは違って、特定の原因を調べるための検査やそれに応じた治療が必要なことが多いので医者にかかる必要があります。

<どんなときに医者にかかればよいか>

次にあげる質問は、3週間以上続く場合、医者に診てもらった方がいいかを判断するための質問です。

- ・ 色の濃い黄色や緑色の痰が咳と一緒にでますか？
- ・ 息をすったりはいたりするとき、ヒーヒーという音がしますか？
- ・ 38度以上の熱が続いていますか？
- ・ ダイエットをしているわけでもないのに体重が減りましたか？
- ・ シーツやパジャマがびしょりぬれるほどの寝汗をかきますか？
- ・ 血が咳と一緒にでますか？

これらの質問のうち、どれかひとつでも当てはまる場合は医師とご相談ください。相談を受けた医師は、肺のレントゲンやその他の痰や血液の検査などで咳の原因を特定しようとするでしょう。

<慢性咳の原因は？>

上記の質問のいずれも当てはまらない場合、次の中のどれかが原因になっているかもしれません。

喫煙

タバコは咳の原因になり、やめない限り咳はとまりません。禁煙をしたくてもなかなかやめられない場合、必要であれば禁煙外来を受診し、禁煙の方法についてアドバイスをもらいましょう。最近ニコチンパッチも市販されるようになり、薬による禁煙も挑戦しやすくなっています。

アレルギー

後鼻癢（こうびろう）は咳の原因になります。後鼻癢は、鼻水が鼻の後ろを伝って気管に落ち込む現象のことをいいます。もし次に示すような後鼻癢の原因となるアレルギーをお持ちの場合は、その原因を取り除く必要があります。

- ・ ホコリ
- ・ タバコの煙
- ・ 花粉やカビ
- ・ ペットやある種の植物
- ・ 洗剤や芳香剤
- ・ 香水

内服薬

高血圧などの薬に咳の原因となるものがあります。もし、薬をもらっている方で咳が続く場合は、医師に確認してみましょう。

- ・ ACE阻害剤という高血圧の薬
- ・ ベータ阻害薬という種類の高血圧、偏頭痛、緑内障に対して使われる薬

喘息

咳は喘息のサインであることがあります。軽い喘息の人は、咳だけが唯一の症状の時があります。

胸焼け

胃酸が喉に逆流すると咳や胸焼けを生じることがあります。このような病態を胃食道逆流症と言います。胃食道逆流症は、体を横にした時に最もおこりやすくなります。症状を抑えるためには、横になる時頭を10cmほど高くしたり、横になる2時間前までは食べたり飲んだりしないのが良いでしょう。胃食道逆流症をお持ちの方には胃酸の分泌を抑える薬が有効です。医師にご相談ください。

これらのうち、後鼻癢、喘息、胃食道逆流症で慢性咳の90%を占めると言われています。残りの10%の中に、肺がん、肺のうよう、結核、肺炎、心不全などのこわい病気が隠れていることがあります。

いずれにしても、3週間以上咳が続く時は、早めに医師と相談するのが良いでしょう。