

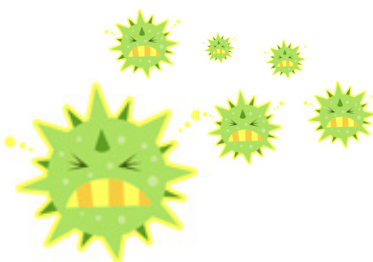
# 金上病院 平成22年度第1回公開講座

## あなたの その“咳” 気になりませんか？

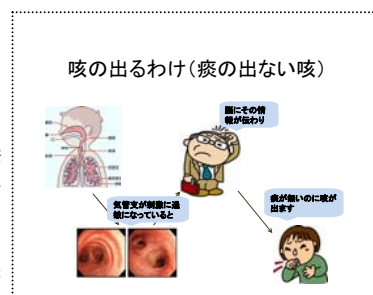
副院長 赤井 智子

“咳”・・・金上病院の外来でも、“咳”が出ることを訴え受診する方は少なくない。咳は、ごくありふれた症状のひとつであるが、気をつけなければならない事は沢山ある。

まず、咳の出る理由について、端的に言ってしまえば、気管支の中に物が詰まると咳が出るということになる。人は、正常な状態であれば、痰がたまると、その痰を体の外へ吐き出そうとする（もともと人間の持つ反射）強い力によって咳は出る。また、痰以外にも食事中に水を吸い込んだり、食べ物でむせてしまう時も咳は出る。いつまでも気管支の中に異物があると身体的に有害なため、“咳”はそれを吐き出そうとする大切な働きを持つ役割をする。気管支を内視鏡で見ると、通常はとても綺麗なものだが、痰や異物を吐き出さなければ、炎症を起こし、赤く腫れ、痰でべたついた状態になっているのが分かる。気管支には神経が通っており、痰や異物があると脳はそれを感じ取り、外に出そうと信号を発し“咳”が出るのである。ただし、常に痰や異物がある場合だけかというところではない。例えば、風邪を引いた場合など、痰は出ないが咳が止まらないということがある。それは、気管支の神経が非常に過敏になり、常に信号を出し続けている状態になっているためである。咳止めの薬には、いろいろあるが現在使われているものは、脳から発する信号を抑えるものしかない。脳の信号を抑える薬でしかないため、気管支の過敏な状態が治癒していなければ、なかなか咳は止まらず「薬が効かない」という経験をした方も多いのではないだろうか。



咳の種類には、大きくは「痰の出る咳」と「痰の出ない咳」の2つに分けられる。「痰の出る咳」は、気管支の中の痰を咳によって体の外に出すという重要な役割であることは前述の通り。具体的には、細菌の感染が原因で気管支炎や肺炎を起こしている場合だが、黄色状の痰の場合などは、体の外に出さなければならない状態であるために、無理に咳を止めないほうが良い場合もある。逆に「痰の出ない咳」については、早期に気管支の過敏な状態の原因をつき止め、積極的に咳を止めたほうが良い場合が多い。しかし、“咳”はとても辛い症状のひとつである。食事が取れなかったり、よく眠れなかったり体力を消費することもある。また、咳そのものも筋肉の収縮作用を伴うため、それだけでエネルギーを消費し、体力的にも弱ってしまう。そうした場合は、痰が出ていても咳を止めたほうが良いのである。咳が長期間続くと、わき腹が痛くなるなどの症状がある。咳は、お腹の筋肉をも使うために筋肉痛が起り、強い収縮の場合は、稀ではあるが肋骨骨折ということもある。目安として咳が3週間以上続いている場合は、早めの受診をお勧めする。また、長期間、咳が続くときに思わぬ病気が隠れている場合がある。気道内異物、心不全、肺結核、副鼻腔炎、肺がんなど。気道内異物で印象的だった事例がある。ある冬に40代の男性が咳が止まらないということで受診した。気管支内視鏡にて直接見たところ毛ガニの一部が確認でき、本人へ聞くと、忘年会で深酒をしながら毛ガニを食したということで、恐らくはその時に吸い込んでしまったものと考えられた。もちろん、本人はそれが原因とは気付かず、年が明けても咳が止まらなかった訳だが、毛ガニの一部を取り出すまで2ヶ月ほどの日々が過ぎていた事例があった。



咳の患者さんに行われる検査は、まず胸部レントゲン、胸部CT撮影がある。これはまさに気管支や肺の形態を見る検査である。それから肺機能検査（肺活量）は肺の働き具合を見る検査である。また、痰には情報がたくさん詰まっており、喀痰検査では、細胞診、培養、細胞分画などにより、肺がん、肺結核、気管支喘息などの検査が可能である。また、痰の検査を正確に行うには、良い状態の痰をとることが重要なため、それぞれの検査の際の注意事項をよく聞いて行うこと。

咳の原因になる病気は大きく3つに分けられる。一つは感染症であり風邪、気管支炎、肺結核などがある。

～ つづき ～

肺結核は以前は国民病とも呼ばれ猛威を振るっていたが、現在でも依然として多く発生している。そして感染が広がりやすいため早期発見が重要でもある。二つには肺がん。三つには気道の病気があり、気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患などである。また逆流性食道炎や薬の副作用という場合もあり、原因が分かりづらいことがある。

では、どんなことに気をつければ良いのだろうか。「咳エチケット」という言葉を聞いた事があるだろうか。去年の冬、新型インフルエンザが流行したことを受け厚生労働省が作成したものであり、そのポスターを目にした方も多いであろう。「咳エチケット」とは、①咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。②鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。③咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。という3点だが、新型インフルエンザだけではなく、当然感染症の際も重要であるため、期間や時期を問わず、是非実践して頂きたい。



最後に呼吸器の病気には、たばこが非常に大きな影響を及ぼしている。たばこは、呼吸器の病気以外にも心臓病、がん、糖尿病、脳卒中など幅広く影響を及ぼしており、たばこが原因でなりうる病気は多数存在するのは周知の通りである。呼吸器について言えば、喘息と慢性閉塞性肺疾患（COPD）が代表的である。肺がんについては、社会的にも知られており、喫煙していれば、5倍程度肺がんになりやすいと言われている。日本における肺がんの死亡者数は1955年こそ2,711人であるが、2007年では65,576人となり、すべてのがんの中で死亡数1位となっている。それほど治りにくく難しい病気なのである。COPDについては、喫煙率が更に影響し、長期間の喫煙となれば約40%の方はCOPDになると言われている。おおよそ2人に1人である。しかし、COPDになっても進行が遅いため、COPDと

診断されている人は氷山の一角しかない。症状は、咳と痰と息切れだが、ゆっくりと進むために、受診しないまま、いつのまにか進行していることが多い。咳とたばこは大きな影響を持っているため、喫煙する方は、是非当院の禁煙外来に通うことをお勧めする。繰り返すが、咳はありふれた症状だが、その裏で、さまざまな病気が進行していることもある。特に、3週間以上の長引く咳は要注意し、その際は病院を受診することを強くおすすめる。

