

# 長引くせきに「ど」注意！

## 4週間以上続くせきは思わぬ病気の場合も。



風邪をひいたあと、咳の症状だけが収まらなかつたり、風邪ではないのにせきが長く、などの症状があるときは感染症以外の病気が隠れていることもあり。せきが長く不眠や頭痛、胸痛など不快な症状がでることも。せきは短期間なら無理に止める必要はありませんが、日常生活に支障があるときは治療が必要です。せきの原因や診断、治療法について西宮市のかぎおかクリニック院長の鎌岡均さんにお話を伺いました。



### 回答者

かぎおかクリニック院長  
鎌岡 均さん かぎおかひとし

1983年兵庫医科大学卒、同年京都大学結核胸部疾患研究所附属病院肺生理学教室(現・京都大学呼吸器内科)入局、同年12月財団法人田附興風会医学研究所北野病院に入職(内科臨床研修を経て呼吸器内科を専門分野として24年間勤務)、呼吸器センター副部長を経て、2008年1月かぎおかクリニック開業。日本呼吸器学会呼吸器専門医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本禁煙学会認定禁煙支援内科医。  
<http://www.kagioka-clinic.com/>

**Q** せきについて教えてください。

**A** せきがどのように発生するかは完全には解明されていませんが、生体防御機構のひとつだとされています。空気しか入ることができないはずの気道(気管、気管支、肺)にウイルスや細菌、異物などが入った時やたんなどがたまった時に、せきが出てそれを外に出すしくみになっています。本来は体に必要な反射なので、むやみに止めていいわけではないかもしれません。しかし、ぜんそくなどの様に気道が過度に敏感になった状態では、本来の目的以外に必要な以上に出たり、たんを伴わない空ぜきが続いたりして、会話の障害

**Q** 原因や症状など注意が必要なことは?

**A** せきの症状が出てから3週間以内で来院した場合、まず風邪などのウイルスや細菌による感染症を考え治療を行います。その後もしばしば続くようなら、感染症以外の疾患を考える必要があります。特に4週間以上続く場合は、重篤な疾患の可能性もあるので注意が必要です。自己判断は

禁物、長引くせきの場合は呼吸器科専門医を受診してください。

長引くせきの原因はさまざまですが、診断で大切なことはせきが出る期間と、たんがあるかどうか。たんがある場合は気管支や肺からのものなのか、副鼻腔炎など鼻の疾患で鼻水が気管に落ちることによるものなのかを見極める必要があります。せきの主な原因は、症状が続く期間によって次のように分けられます。

- 急性期→発症3週間以内
- 風邪・インフルエンザなどのウイルスや細菌による感染症。
- 遷延性期/慢性期
- ↓3〜8週間以上せきが長く
- 百日せき：最近は大人も増えている発作性の頑固なせき。

○マイコプラズマ感染症：発作性の頑固な乾いたせき。たんは伴わない。

○肺炎、肺結核、肺ガン、間質性肺炎、心不全、肺塞栓症など。

○せきせんそく：ゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴がない乾性咳が、主に夜間や明け方、運動や温度変化で出る。女性に多い。3分の1が将来せんそくになると言われているので注意が必要。

○アトピー咳嗽：咽喉のイガイガとした違和感を伴う乾性咳。中年女性に多い。

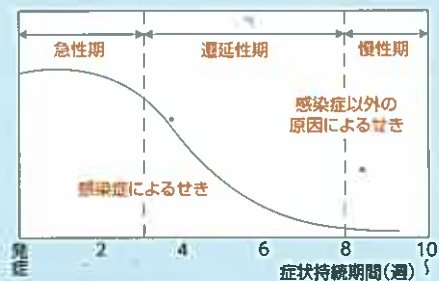
「肺炎以外でせきだけの場合」

○逆流性食道炎：胃酸の逆流により口の中が苦く感じ、のどの痛みがある。食後や刺激の強いものを食べた後にせきが出やすい。

長引くせきに、ご注意。

知っておきましょう

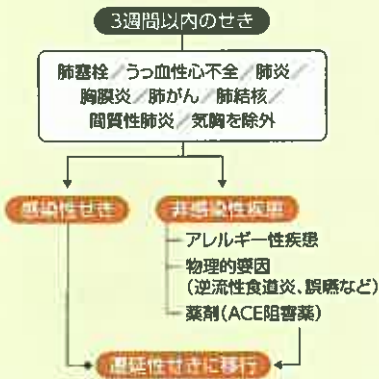
## 症状の持続期間と感染症によるせき



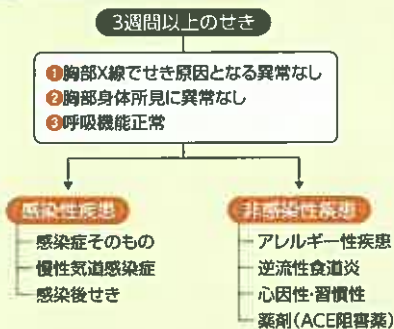
知っておきましょう

## せきによる診断の基準

### ■急性期のせき



### ■遷延性期/慢性期のせき



※日本呼吸器科学会「咳嗽に関するガイドライン」2005より

- 高血圧薬(ACE阻害薬)による副作用。
- 心因性など。
- 「肺炎以外でたんを伴う」
- 副鼻腔気管支症候群：副鼻腔と気管支に炎症が起こり、たんを伴う。
- Q** 治療はどのように行われますか？
- 治療はどのように行われますか？
- A** 受診時には、次の4つの点を医師に伝えるようにしてください。
- ① いつからせきが出始めたか。
  - ② 何がきっかけでせき症状が出たか。
  - ③ 夜間や運動時、温度変化など、いつどんな時に出るか。
  - ④ たんがあるかどうか。
- ほかに周囲の人に同じ症状

があるか、小児ぜんそくやアトピー症状(鼻炎、皮膚炎)の有無、別の医療機関を受診している場合は、既往症の薬(処方箋)があれば伝えるようにしてください。

聴診などの診察や症状から原因を考えますが、場合によっては胸部CTや血液検査、たんの検査、肺機能検査など精密検査も必要です。肺結核、肺がん、肺炎、心不全など原因となる重要な疾患がないかを見極めるためです。

せきが長引いて日常生活に支障がある場合は、まずせきを止めることを考えた投薬が中心になります。しかし最初にも伝えたように、せきは本来からの防御反応として必要なので、むやみに止めず様子を見

る場合もあります。たんを伴う場合は、不必要なものを排除する反応でもあるので無理に止めない方がいい場合もあるのです。いずれにせよ長引くせきでは呼吸器科専門医を受診し、指示に従うことが大切です。

診断により治療は変わりますが、百日せきやマイコプラズマ肺炎など細菌による感染症の場合は、抗生剤とせき止め、気管支拡張剤などを中心にして、せきぜんそくでは気管支拡張剤、アトピー咳嗽は抗ヒスタミン剤、または吸入ステロイドなども有効です。乾性咳で症状がきつい場合は、複数の薬を1度に使い、せきを止めることを優先して治療を行うこともあります。

**Q** 日常生活で注意したいことを教えてください。

**A** せきの原因で一番多いのは、やはりウイルスによる感染症(風邪)。それを防ぐためにも外出先から戻った時には手洗い、うがい重要です。緑茶のうがいにはカテキンの効果で、感染症予防につながると言われています。人ごみを避けたり、のどや鼻の乾燥を防ぐためのマスクなどいいでしょう。せきぜんそくなどでは運動、ストレス、喫煙が悪化する原因となるので、これらを避けるようにしましょう。特にタバコは多くの疾患に悪い影響があるので、積極的な禁煙のため「禁煙治療」も必要と心得ましょう。