

2月 咳が続くとき

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 28 年 02 月 01 日

健康情報



咳が続くとき

単なる風邪?



長引く咳には、さまざまな原因があります。2週間以上も咳が続く場合、ぜん息や感染症^{*}、肺がんなどの病気を調べる必要があります。中でも咳ぜん息は、慢性的な咳の国内最多の原因疾患で、気管支ぜん息に移行するおそれもあります。咳が長く続く場合は、注意が必要です。

*肺炎、肺結核、百日咳、マイコプラズマ感染症、副鼻腔炎など



こんな症状はありませんか？

咳が長引いて、一般の咳止め薬を飲んでも止まらないことはありませんか？

咳ぜん息は、風邪や、アレルギーを起こす物質を吸うことなどがきっかけとなり、長期にわたって気道粘膜が障害を受け、咳が止まりにくくなる病気です。いくら咳がひどくても気管支ぜん息と違い、ヒューヒュー、ゼーゼーという音が聞こえないのが特徴です。アレルギー体質の人に起こりやすく、一般の咳止め薬では治らず、気管支ぜん息と同じ治療（吸入ステロイド薬、気管支拡張薬など）が必要です。

近年、国民の半数以上にアレルギー体質があるといわれており、その増加とともに咳ぜん息も増えていきます。黄砂に伴ったPM2.5を吸い込むことで発症することもあり、注目されています。



咳ぜん息のチェックポイント

- 痰を伴わない咳が2週間以上続く
- 風邪の後に咳が長引く
- 冷たい空気、温度差、煙、ホコリ、会話、運動、精神的緊張などで咳こみやすい
- 1日の中でも出やすい時間帯がある（夜間、早朝など）
- 花粉飛散の時期、黄砂、台風、季節の変わり目など、1年の中でも出やすい時期がある

ひとつでも当てはまる場合は専門科を受診してください。

専門科への受診のタイミング

咳ぜん息をそのまま放置すると、3～4割の人が典型的な気管支ぜん息に移行するといわれています。咳が2週間以上続く場合は、咳ぜん息のほかにも、肺炎や肺結核、肺がんなどの病気の有無を確認することが重要です。「単なる風邪」と放置しないで、専門科（呼吸器科・アレルギー科）を受診するようにしてください。

予防するためには？

- 風邪をひくと気道が炎症を起こし、咳ぜん息の誘因となります。外出時はなるべくマスクをして人混みを避け、外出から帰ったら手洗い、うがいをし、風邪をひかないよう心がけましょう。
- アレルギーを引き起こす原因（ハウスダスト、カビ、ペットの毛、花粉など）との接触をなるべく避けます。花粉飛散の時期にはマスクをし、外出から帰ったら家に入る前に花粉をふりはらい、こまめな洗濯と掃除を心がけましょう。
- たばこの煙は気管支を刺激し、咳ぜん息の誘因となります。禁煙することや周囲からの副流煙を吸わないことが望ましいです。
- ストレスも誘因となるため、過労を避け、睡眠や栄養を十分にとって抵抗力をつけることなどが大切です。

アレルギー症状との関係は？

咳ぜん息は、気管支ぜん息の前段階とも呼ばれ、アレルギー要素があるといわれます。アレルギー要素がない咳（肺炎や百日咳、肺がんなどによるもの）は、1日中、平均的に出ますが、咳ぜん息では1日の中でも咳が多い時間帯、少ない時間帯があり、日内変動が目立ちます。また、「1年の中で、咳が多い時期がある」「風邪をひくと咳が長引く」などの訴えが多いです。このような傾向にあったなら、専門機関を受診してください。

まとめ

咳が長引く場合、原因を特定するための検査が必要です。「同じ時間帯」「同じ時期」に咳がひどくなるようなら咳ぜん息を考え、ガマンせずに専門機関（呼吸器科・アレルギー科）にご相談されるとよいでしょう。

【監修】 近藤りえ子 藤田保健衛生大学医学部呼吸器内科学Ⅱ講座 客員准教授
堀口 高彦 藤田保健衛生大学医学部呼吸器内科学Ⅱ講座 教授

[喉の炎症をやわらげ、免疫力も高めてくれる「健康レシビ」は、こちらをご覧ください。](http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/280201)

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/280201>

< 出典 > 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より