

平成28年1月 NO.22

発行：三重耳鼻咽喉科 莊司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel.:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

昨年末頃は、咳が続いてお困りの方がたくさんいらっしゃいました。長引く咳の原因は色々ありますが、当院でよくお見かけする代表的な病気についてご紹介いたします。

<急性副鼻腔炎>

風邪を引いた後、色の付いた鼻汁や痰が出て、痰が絡むと咳が出るという方。いわゆる、急性副鼻腔炎が疑われます。風邪のあとに、鼻の中で細菌が増殖し、膿状の鼻汁が増えます。副鼻腔炎の鼻汁は粘りがあり、鼻をかんでも出しにくく、のどの方へ下がってくるのが特徴です。のどに絡むと咳が出やすくなります。大人だけでなく、むしろ鼻を上手にかめない小さなお子さんの方が、咳が出やすい印象があります。細菌を減らす抗生剤や、鼻をやわらかくして出しやすくする薬、鼻の通りをよくする漢方薬などを用いて治療をします。完治するには割と時間がかかり、人によっては2、3ヶ月すっきりしないこともあります。慢性化を防ぐためにも、根気よく治療を継続することが必要です。

<感冒後咳嗽>

風邪（特にのど痛の風邪）の後、特に鼻も痰も出ないのに、空咳だけが残るといふ方。のどがはしかくて（いがいがかゆい感じ）、

出だすと止まりにくいお咳で、しゃべると出たり、布団に入って体が暖まると出始めたりする人が多いようです。これは「感冒後咳嗽」と呼ばれる咳で、自然に治ることもありますが、長いと3週間以上続きます。のどの過敏性を抑える漢方薬や、アレルギー体質のある方は、抗ヒスタミン剤を加え治療をします。

<アトピー咳嗽（アレルギー性咳嗽）>

アレルギー体質の方は、特に風邪を引いていなくても、花粉やハウスダスト、カビ、ペットから出るフケやフンが原因で咳が続くことがあります。やはり、のどがイガイガかゆくなり、出だすと止まりにくい咳です。抗ヒスタミン剤で改善することが多いですが、後述する咳喘息の治療を併用しないと止まらないタイプの方もいます。抗原（アレルギーの原因となっている物質）が身近にある場合は、その除去が最も大切です。もうすぐやってくるスギ花粉、ヒノキ花粉に対しては、外出時にマスク、ゴーグルを着用する、洗濯物を外に干さないようにする、換気をあまりしないなど、花粉に極力触れずに過ごせるよう工夫するようにします。ダニの場合は、フローリングのぞうきんがけや布団や絨毯を掃除機でよく掃除することが勧められています。大切なペットで症状が出ている方は本当につらいのですが、ゲージの掃除などはアレルギーを持っていない家族にお願いしたり、マスクをして接するなど、少し距離を置くことも必要かも知れません。



<咳喘息>

風邪の後、あるいは季節の変わり目に、空咳が続き、2ヶ月ほど続く方。咳は出だすと止まりにくく、上述の感冒後咳嗽や、アレルギー性の咳と症状がよく似ていますが、漢方薬や抗ヒスタミン剤では改善しないこと、夜中咳が悪化し眠りづらいこと、気管

支を広げるお薬が効果的であることなどの特徴があれば、「咳喘息」の可能性が高いです。気管支を広げるお薬として、背中や胸に張る貼付薬を使用しますが、効果が乏しい場合、喘息治療薬である吸入薬を用います。今は、気管支拡張剤とステロイド剤の合剤が主流です。効き目が早く、非常に効果的で、かつ副作用が少ない理想的な薬です。使用して1週間程度でかなり症状は楽になります。が、ここで薬をやめてしまうと、ぶり返したり、放置することで約3割程度の方が本当の「気管支喘息」に進行し、長きにわたって薬を使わなければ行けない気管支になってしまうことがあります。症状の改善に伴い、薬は徐々に減らしていきますので、症状がなくなっても、医師の指示があるまでは薬をやめないようにお願いします。

<マイコプラズマ感染症>

夜も昼も常に激しい咳が出て、なかなか止まらない、微熱が続く、周囲にもよく似た症状の人がいる、という方。マイコプラズマ感染症かもしれません。オリンピックイヤーに流行すると言われていますが、昨年末は割と流行っていた印象です。通常、気管支炎などに用いる抗生剤で治療が可能ですが、効果が乏しい場合もあり、比較的強力な抗生剤を用いる場合もあります。

従来、マイコプラズマと診断するための検査は、血液検査が主流で、結果が出るまで数日～1週間を要しました。つい最近、インフルエンザや溶連菌感染のチェックと同じように、のどの粘液を採取し、15分程度で判定できるキットが発売され、当院でも採用しています。感染後に、上記の感冒後咳嗽や咳喘息へ移行する方もあり、しつこい咳の原因としてよく知られています。



<咽喉頭逆流症>

胸焼けやゲップが日常的に多く有り、のどがイガイガして咳払いや咳き込みが続く方。胃酸や胃の内容物が食道、咽喉頭まで逆流して刺激することで咳を生じる、「咽喉頭逆流症」かもしれません。長引く咳のなかでは比較的変わり種ですが、簡単な問診である程度診断ができます。咳だけでなく、のどの痛みや異物感を訴えていらっしゃる方も多いです。生活習慣として、脂っこいものを好む方や、食べた後すぐ横になる癖がある場合、症状が出やすくなります。胃酸を抑えるお薬や、逆流症状を抑える漢方薬などで症状が改善することが多いです。

<咳エチケット>

以上、長引く咳の代表的な疾患のお話でした。咳は、自分が意識しなくても所構わず勝手に出てきます。痰が絡む場合は、咳払いで取りたくなくなります。ですが、ひとたび「ゴホン」と咳をすると、痰やつばのしぶきが約2mに渡って飛び散ることが分かっています。これが、マイコプラズマや、これから流行するインフルエンザなどの感染症を含むしぶきであれば、たちまち感染を広げることになります。咳が出る場合は、必ずマスクを着用してください。冬は空気が乾燥し冷たいので、気道を刺激します。マスクをする事で、温かく湿った空気を吸うことができ、自分にとってもメリットがあります。春が近づくと花粉も飛んできます。しばらくはマスクを日常的に使用することをお勧めいたします。

当院では、受付で咳症状のある方に、マスク着用をお願いしています。お持ち出ない方は、玄関の自販機で販売しております。感染予防のため、ご協力をお願いいたします。

