連載

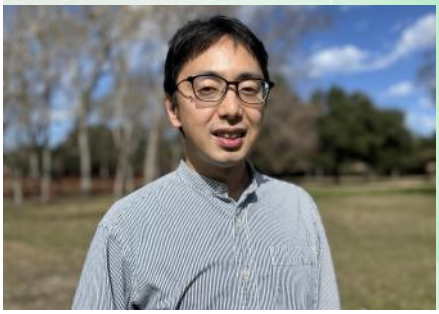
テキサス・メディカルセンター最前線

このページでは医療の最前線でご活躍されているメディカルセンターの
ドクターにリレー方式でご登場頂き、健康と医療についてお話して頂きます。

今月号は木下智貴先生から呼吸器内科ご専門の西井和也先生にバトンが移りました。

第242回　長引く咳の原因は？

現MD Anderson Cancer Center博士研究員



西井 和也

皆様初めまして、この度執筆を担当させていただきます、西井和也と申します。2024年10月よりテキサス大学MDアンダーソンがんセンターで博士研究員として勤務しております。それまでは山口県岩国市の岩国医療センターで呼吸器内科医として救急医療から呼吸器疾患、がんの緩和ケアまで幅広く診療を行っておりました。

今回は呼吸器内科の外来で最も遭遇する訴えの「咳」についてその原因と対処法、どういった場合に受診が望ましいかお話させていただきます。

1. そもそも咳はなぜ出るのか？

咳は本来気道（空気の通り道）に入った異物を外に出すために出るのですが、そのメカニズムはやや複雑です。気道の通り道には咳を出すためのセンサーがあり、そこが異物などで刺激されると信号を脳に送り、そこから咳を出す指令が各所に出ます。咳止めの多くはこの脳の働きを抑えるのですが、日本で良く処方されるリン酸コデインという咳止めは咳以外の神経も抑えてしまい便秘などの副作用が問題になります。

2. 咳の種類とは？

咳の原因を考える上で、咳の種類が非常に参考になります。まず咳は痰が絡む湿性咳嗽（しっせいがいそう）と痰が絡まない乾性咳嗽（かんせいがいそう）に大きく分けられます。また、咳が続いている期間によって急性（3週間以内）、遷延性（3～8週間）、慢性（8週間以上）に分けられます。咳が収まらないために受診される方の多くがこの遷延性の期間なのですが、この期間の咳は何らかの感染症の後の感染後咳嗽という咳であることが多く、咳止めなどの対症療法のみで自然に咳が収まっていく方もしばしばです（感染後咳嗽を診断する特別な検査はありませんので、他の病気を否定したうえで対症療法を行います）。すべての原因がこの分類に当てはまるわけではありませんが、咳がどの種類かによって原因をある程度予想することが出来ます。

3. 慢性の咳の原因は？

ここからは8週間以上続く慢性の咳について少し詳しくお話させていただきます。慢性の咳の原因として特に見逃してはならないのは結核や肺がんですが、これらは一度咳が出始めると症状の変動は少なく悪化の一途を辿り、時として血痰を伴います。痰が長引く場合は時々色を見てもし血が混じっている場合は早めの病院受診をお勧めします。また、慢性の咳の原因として良く遭遇するものの、胸部レントゲン写真や聴診で異常がなく、診断の付きにくい慢性副鼻腔炎（副鼻腔気管支症候群）、咳喘息と胃食道逆流症（GERD）について取り上げます。

◇ 慢性副鼻腔炎（副鼻腔気管支症候群）

慢性副鼻腔炎は、アレルギーや感染、鼻中隔湾曲などが原因となって副鼻腔（鼻の奥にある空間）の炎症が12週間以上続く状態を指します。鼻汁が後ろから喉に流れ込む（後鼻漏と言います）ことで咳が出るため、根本的な治療は耳鼻咽喉科で受ける必要があります。慢性副鼻腔炎は生活の質を大きく下げてしまう為、もし長引く咳と鼻閉、鼻漏、嗅覚障害などにお困りの場合は早めの耳鼻咽喉科受診をお勧めします。治療法は重症度によって異なりますが、抗菌薬、抗アレルギー薬、去痰薬などを組み合わせて行います。治りにくい場合は手術や、生物学的製剤という薬を使うことがあります。

◇ 咳喘息

咳喘息は、ゼーゼーという音：喘鳴（ぜんめい）や呼吸困難を伴わず、「咳のみ」が主症状の喘息のタイプで、気道が刺激に対して過敏に反応することで咳が続きます。一般的には夜間や早朝に咳が悪化しやすいのですが、たばこの煙など職場に原因となる物質が有る場合は昼に悪化することもあります。検査だけによる確定診断は難しく、他の病気を除外した上で、気管支拡張薬などを実際に使用し症状が改善すれば咳喘息と診断されることが多いです。この咳喘息が厄介なのは病状が悪化すると呼吸困難を伴う気管支喘息に移行してしまうことです。喘息は一度治ってもまた症状が出ることが多く、症状を繰り返すことで治りにくくなっていくため、出来るだけ長く症状を抑えることが重要です。病院で治療を受けて症状が改善したからと言ってすぐに治療や受診を自己中断しないようにして下さい。

◇ 胃食道逆流症

胃食道逆流症は胃酸が食道内へ逆流し、食道粘膜にダメージ・刺激を与える疾患です。胸焼けや逆流感を伴うことが多いですが、慢性咳嗽が唯一の症状の場合があります。特徴としては胃酸が逆流しやすい食後や就寝時に咳が多く、胃カメラの検査で食道炎が認められれば診断されます。ただ厄介なのが、食道炎を伴わないNERD（非びらん性胃食道逆流症）という病気があり、この場合は胃カメラで診断することが出来ず、食道の中の酸性度を測定するなど特殊な検査が必要です。治療は胃酸を抑える薬が使われますが、生活習慣の改善が重要で脂肪分の多い食事、チョコレート、カフェイン、アルコールを控えること、食後2～3時間は横にならないこと、寝るときは頭を高くして寝るなどの指導を行います。また、このNERDは若い女性に多いことが知られており、その理由として女性ホルモンの影響やストレスによって胃酸逆流が起きやすくなるためとも言われています。

4. 咳のセルフケア

咳が始まる頃に明らかに風邪を引き、発熱などは治ったものの咳だけが続いている場合は感染後咳嗽の可能性があり、もしそうであれば自然に治ることが多いです。感染後咳嗽に特別な治療法は有りませんが、出来るだけ気道への刺激を避ける生活（禁煙、禁酒、のどの乾燥を防ぐ等）をしていただくことで症状が緩和される場合があります。それ以外の長引く咳の場合は何らかの病気が隠れている場合がありますので医療機関の受診をご検討ください。より詳しいことをお知りになりたい方は日本呼吸器学会の「市民のみなさまへ」のホームページもご覧ください。

次回は消化器外科がご専門の松本龍先生です。現在は、Baylor College of Medicineで、ポスドクとして研究に従事されています。先生とは、勤務先は違いますが住んでいるアパートが近所で、偶然帰るタイミングが一緒になり声をかけさせていただきました。私とは専門分野の異なる松本先生からのお話とても楽しみにしております。