

診療所待合室

長引く咳について

名和診療所所長

紙本美菜子

冬の寒さも本番、感染症の流行しやすい時期です。県内でも1月中旬からインフルエンザ流行が始まっています。みなさん元氣にお過ごしですか？
 テレビCMで『かぜ、わたしはのどから』というせりふが流れますが、みなさん風邪を引いたときはどんな症状が主体ですか？風邪の症状は、のどの痛み、鼻水、痰、咳、頭痛、発熱などさまざまですが、治癒した後でも咳が長引くという訴えをよく聞きます。また、風邪ではなさそうなのに、のどの違和感とともに咳が続く。これっていったい何でしょうか？

長引く咳には、さまざまな原因が隠れています。まず一番は感染症です。2週間以上続く咳で色のついた痰や周囲に同じ症状の人がいる、風邪症状が先行していた場合などはマイコプラズマ、百日咳、肺炎クラミジアなど風邪以外の微生物による感染症の咳を疑います。血液中の抗体検査で診断し、抗生剤で治療をします。
 冷たい空気を吸ったときや電話で話をするとき、突然の咳で困ることはあ



りませんか？このような症状は、気道の過敏性が高まっている可能性があります。アトピーやアレルギーを持つている方で症状が季節によって偏りがある場合は、咳喘息やアトピー咳を疑います。どちらも喘息のようなゼーゼーはないものの、何らかに對するアレルギーー反応で気道が過敏になり、咳がしつこく続きます。抗アレルギー薬や吸入薬で治療をします。

そのほかにも、慢性副鼻腔炎、いわゆる「ちくのう」の方ではのどの奥に鼻汁が垂れ込むことによる反応性の咳があります。また、胃食道逆流症といいますが、胃酸がのどの近くに上がってくることで、のどの違和感から咳につながる症状が出る方もいます。この場合は胃酸をおさえる胃薬を使ったり、食べすぎや肥満の解消などでも症

状が改善されることがあります。

高血圧治療中の方では、咳の副作用のある薬を使っていないか確認してみてください。長年タバコを吸っておられる方は、慢性閉塞性肺疾患COPD（いわゆる肺気腫）の症状の始まりかもしれません。そもそも喫煙自体が、のどに軽い炎症を常に起こしている状態なので、愛煙家の方は何かと咳がしつこくなりやすいです。そして、重大な疾患として心不全や肺がん、結核も否定しておきたいところです。

特に原因となる病気がないにも関わらず咳が続く場合は、心因性の咳が考えられます。主な症状としては、コンコンという空咳が出るもので、何かに集中しているときや、睡眠中には症状が出ないという特徴があり、喘息との大きな違いになります。過度のストレスによる心身症や自律神経失調症が関係していることが多いため、抗不安薬や抗うつ薬によって改善されることがあります。

このように、咳ひとつでもその原因は多岐にわたります。長引く咳でお困りの方は、まずご自分の体質、服薬生活習慣などを振り返りながら、かかりつけ医に相談してみましよう。

講演会のご案内

「認知症になっても安心して暮らすために」

入場無料

認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族が安心して暮らすことのできる地域をつくる目的で開催します。



- ◆日時 3月21日(金・祝) 13時30分～15時30分
- ◆場所 保健福祉センターなわ 多目的ホール
- ◆講師 高橋 幸男(医療法人エスポール出雲クリニック 院長)
- ◆問い合わせ先 福祉介護課 ☎0859-54-5207