



シリーズ 感染症や疾病の予防

公立学校共済組合近畿中央病院
呼吸器内科部長

ごうや しょう
合屋 将

咳について

■なぜ咳が出るのか

咳は、仕事や勉強、睡眠を妨げる大変やっかいな症状です。コロナ禍では白い目で見られてしまうため、公共の場でおちおち咳をすることもできなくなってしまいました。しかし本来、咳は気道（息の通り道）の中に溜まった分泌物（痰）や、吸い込んだ異物（病原体やホコリなど）を排除してくれる、体の防御に欠かせない反応です。年齢による衰えのために、刺激に対する咳の反応が鈍くなると、気道を清浄に保てなくなり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。体にとって役に立つ咳・必要な咳と、そうでない咳を見極めて対処することが重要です。

■咳の分類

咳は、からんだ痰を吐き出すための「湿性咳嗽」と、痰はからまない「乾性咳嗽」（いわゆる空咳）に分類されます。前者は気道を清浄に保つための反応なので、咳止めで無理に抑えるのではなく、痰が増える原因を突き止めて改善することが重要です。一方、後者は目的のない無駄な咳なので、咳止めで抑えてあげるのが合理的です。

咳の続く期間による分類もあります。3週間以内でおさまる咳を「急性咳嗽」、3週間以上8週間未満続く咳を「遷延性咳嗽」、8週間以上続く咳を「慢性咳嗽」と呼びます。「急性咳嗽」の多くはウイルス性の上気道炎（ふつうのカゼ）が原因で、日にちが経つと自然に治まるのがほとんどなので、咳以外に重い症状が無ければ、慌てて病院へ行く

必要は無いでしょう。3週間以上、咳が続く場合には、重大な病気（肺癌、肺結核など）が隠れていたり、継続的な治療が必要な慢性の病気が原因となっていたりする可能性があるため、受診をお勧めします。

■咳の原因となる病気

咳の原因となる主な病気を表1にまとめました。

そのうち、3週間以上続く「長引く咳」の原因として多いのは、以下の4つです。

①感染後咳嗽

呼吸器感染症にかかったあと、病原体がいなくなっても炎症は治まっているのに、咳だけしばらく続くことがあります。たとえば激しい咳がときに1ヶ月以上続く百日咳では、咳が激しくなる頃（感染後2週間くらい）には原因となる百日咳菌はいなくなっているため、この段階で抗菌薬を始めても効きません。基本的には日にちが経つと自然に治まりますが、それまでは咳止めやのど飴でしのぐしかありません。

②気管支喘息（咳喘息）

気管支喘息は普通は反応しないような弱い刺激（ダニ、ハウスダスト、冷氣など）に反応して気管支（息の通り道）が発作的に狭くなり、息がしにくくなる病気です。典型的な喘鳴（呼吸に伴いヒューヒューゼーゼーと音がすること）ではなく、咳が主な症状であるタイプの喘息を咳喘息と呼びます。気管支拡張薬の吸入で咳がおさまる場

合は、喘息である可能性が高くなります。治療は吸入ステロイドを中心として行います。

③アトピー性咳嗽・喉頭アレルギー

気管支より手前の喉頭のアレルギーにより咳が続くこともあります。この場合は気管支拡張薬は効きません。抗アレルギー薬や、気管支喘息の治療でも用いる吸入ステロイドで治療します。

④胃食道逆流症（GERD）

のどや気道には、咳の引き金となる神経が分布しており、吸い込んだ異物などがこの引き金を刺激すると、反応して咳が出ます。興味深いことに、この引き金は食道と胃のつなぎ目の辺りにもあります。そのため胃酸が逆流して食道の下の方を刺激することが、咳の原因となる場合があります。この場合、胃酸の分泌を抑える薬が有効です。

■咳の治療

タバコを吸っている方は、まず禁煙してください。

咳の原因が特定できる場合には、その原因に対する治療を行います。表1に原因に対する代表的な治療をまとめました。原因が特定できない場合や、原因に対する治療法が無い場合には、対症療法として鎮咳薬を投与します。鎮咳薬には麻薬性（コデイン）と非麻薬性があります。コデインやエフェドリンといった成分は、処方薬だけでなく市販の咳止めにも含まれますが、薬物依存や濫用のおそれがあるので、指定の用量を守ることが大切です。

最近、P2X₃受容体拮抗薬という、まったく新しい仕組みで効く鎮咳薬が登場しました。この薬には味覚障害という困った副作用があるのですが、従来薬が効かない頑固な咳に悩まされている方は、医師に相談してみてもよいかもしれません。

表1 咳の原因となる主な病気と、代表的な治療法

原因となる主な病気	代表的な治療法
呼吸器感染症 (肺炎、気管支炎、肺結核など)	ウイルス性の場合、特定の治療法は無い 細菌性の場合、菌の種類に応じた抗菌薬 誤嚥性肺炎では、抗菌薬に加えて予防（口腔ケア、食事の工夫など） 肺結核の場合、抗結核薬
感染後咳嗽	特定の治療法はない 禁煙、マスクで刺激を避ける、飲み物やのど飴でのどを湿らせる
慢性閉塞性肺疾患（COPD）、 間質性肺炎などの 慢性呼吸器疾患	COPDの場合、禁煙、気管支拡張薬（抗コリン薬） 間質性肺炎の場合、ステロイド、抗線維化薬（専門医に要相談） 気管支拡張症など肺に痰がたまる病気では、少量のマクロライド系抗菌薬が効くことがある
後鼻漏症候群	抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬、少量のマクロライド系抗菌薬
気管支喘息	ステロイド（吸入、全身投与）、気管支拡張薬
アトピー咳嗽 喉頭アレルギー	抗ヒスタミン薬、ステロイド
胃食道逆流症（GERD）	胃酸を抑える薬（ヒスタミンH ₂ 受容体拮抗薬、プロトンポンプ阻害薬）、消化管運動機能改善薬
腫瘍	腫瘍の種類や進行度に応じた治療（手術、放射線、薬物）
薬剤	原因となる薬剤の中止・変更