

長引く咳嗽について

医療法人 小金井中央病院
内科医長 佐々木 崇洋

咳嗽（咳）は、空気の通り道である気道に侵入した異物などを追い出すために起こるからだの防御反応です。気道へのさまざまな刺激で起こるほか、たんを外に出すためにも咳嗽が出ます。

ただ、しつこい咳嗽は本人は勿論、周囲の人にも不安を与える困った症状です。また、咳嗽が長く続くと、のどを痛めたり体力の消耗につながることがあります。



【咳嗽の持続期間】

咳嗽は発症早期の急性咳嗽と、3週間を経過した遷延性（せんえんせい）咳嗽、さらに8週間を超えた慢性咳嗽とに分類されます。

咳嗽のほとんどを占める急性咳嗽（≒感染性咳嗽）と、それ以外を大きく分けて考えることが有用です。症状の経過、発熱の有無、痰が絡む咳（湿性咳嗽）か痰が絡まない咳（乾性咳嗽）か、痰の性状、咳以外の随伴症状、治療に対する反応、既往歴、喫煙歴、アレルギー歴などを問診で確認します。

急性咳嗽	～3週間
遷延性咳嗽	3～8週間
慢性咳嗽	8週間～



【遷延性咳嗽をきたす疾患】

遷延性咳嗽の原因には、以下のような疾患が考えられます。

- ・感染後咳嗽
- ・副鼻腔炎、後鼻漏
- ・気管支炎、マイコプラズマ、百日咳
- ・喘息、アレルギー
- ・肺気腫
- ・逆流性食道炎
- ・心因性咳嗽
- ・肺、気道の悪性腫瘍
- ・薬剤
- ・結核
- ・気胸、気道異物
- ・心不全
- ・気温、気圧、湿度、吸入物に対する反応 等

【検査】

問診から可能性の高いもの、見逃したくないものを、優先順位を付けて調べます。胸部レントゲン、採血検査、胸部CT、副鼻腔の検査を適宜行います。診断的治療といって、疑わしい疾患に対して治療を開始し、治療に対する反応を見て診断することもあります。喫煙は咳の悪化因子ですので、禁煙が重要です。原因の診断が付かない場合、治療に対して咳が全く改善しない場合、呼吸器内科で専門的に診てもらいます。

【治療】

検査で原因が判明したものについては、それぞれに合わせた治療を行います。

感染後咳嗽は、時間経過とともに軽快することが多いですが、睡眠障害、胸痛、不安、抑うつにつながるため、沈静化が大切です。咳嗽により、気道傷害を生じること、治療が重要な理由です。抗アレルギー薬、漢方薬（麦門冬湯）、吸入薬（ステロイド、気管支拡張薬）、非麻薬性中枢性鎮咳薬を組み合わせで使用します。

経過を確認して使用した薬剤の治療効果があるかどうか、後の診断に有用な場合があり、状態が改善するまでの通院が望まれます。



冬は『かくれ脱水』に注意しよう

医療法人 小金井中央病院
中央棟3階病棟 看護師長 山口 巧

皆さんは、『かくれ脱水』を知っていますか？
『脱水』と聞くと、暑い夏を思い出しますが、
『脱水』は冬も起こりやすいのです。
『かくれ脱水』とは、その一歩手前の状態を
言います。



○原因

①乾燥

冬は湿度が低く、空気が乾燥しています。乾燥は、皮膚からの水分蒸発が進み体液が失われやすくなります。

②水分摂取不足

冬は喉が渇きにくく、水分摂取が無関心になりがちです。特に高齢の方は、喉の渇きを感じにくいので一層の注意が必要です。

③ウィルス感染症による下痢や嘔吐

嘔吐や下痢といった消化器症状は、体内の水分が奪われる原因となります。

○『かくれ脱水』の症状

- ・喉が渇く・尿の色が濃い
- ・風邪などをひいていないのに37℃前後の微熱がある
- ・皮膚の乾燥、つやがない、皮膚がボロボロと落ちる
- ・口の中が粘つく、つばが少ない
- ・便秘になった、便秘がひどくなった
- ・皮膚のハリが無くなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
- ・足のすねが浮腫む。靴下のゴムの跡が10分以上残る



○予防と対処法

①部屋の湿度に注意しましょう

部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。
加湿器の設置、洗濯物を室内に干すなどの工夫も効果的です。



②こまめな換気をしましょう

室外は室内と比較し、湿度が10～20%程高いと言われています。
感染対策の面からも換気はおススメです。



③飲み物や食べ物から水分補給をしましょう。

一日に必要な水分量は約1.5Lです。
(個人差があります。疾患により水分制限がある方は主治医にご相談ください)。
薬と同じように、朝食時・10時・昼食時
15時・夕食時・寝る前など水分補給の
タイミングを意識しましょう。



○最後に

これから冬本番。

連日暗いニュースが多いですが、健康に楽しく過ごしたいですね。

乾燥や水分量を少し意識して『かくれ脱水』にならずに快適な冬を過ごしましょう。