

令和7年度もっと元気になる講座②

「その咳、大丈夫?～体が教えてくれる大切なサイン～」

山形大学医学部附属病院 研修医 佐藤 侑羅 氏

はじめに、咳とは、ほこりやウイルス、細菌などの異物が体に入っていないように働く防御反応です。咳が出るということは体に異常があるかもしれません。では、咳はどういった時に出るのか、予防や対策はどのようなものがあるのか紹介します。

咳の種類

咳は湿った咳（湿性咳嗽）と乾いた咳（乾性咳嗽）の2種類に分けられます。

湿性咳嗽とは、痰を伴うような「ゴホゴホ」といった咳のことを指します。鼻水を外に出そうとする反応です。一方、乾いた咳は痰の出ない「コンコン」といった咳で気道の刺激によって起こります。

咳の持続時間

咳は、期間によって名称が変わります。始めて3週間以内の咳を「急性咳嗽」と言い、ウイルスなどの感染症が原因で起こる可能性が高いと言われています。3週間から8週間の間は「遷延性咳嗽」、始めて8週間以上経つと「慢性咳嗽」に移行します。咳の持続期間が長くなるほど、感染症が原因の可能性が下がるため、長引く場合は感染症以外が原因であるとされています。

咳の主な原因

- 鼻・のど…後鼻漏、アレルギー性鼻炎、喉の炎症
- 肺…風邪、喘息、咳喘息、肺炎、結核・肺がん
- COPD
- 食道…逆流性食道炎
- 心臓…心不全

- 環境…乾燥、冷氣、ホコリ、タバコ、誤嚥
- 薬…高血圧の薬ACE阻害薬など

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

空気の通り道が狭くなったり、肺胞（酸素を取り込む袋状の構造）が壊れたりすることで息切れや咳、痰などの症状が出現します。主に喫煙が原因で起こる進行性の肺の病気です。

○特徴的な身体所見

- ・口すぼめ呼吸…息を吐き出す際に口をすぼめる
- ・樽状胸郭…肺が膨張し、胸郭が樽状になる
- ・ばち指…指先が太鼓のバチのように丸く膨らむ

○喫煙

喫煙による人体への影響を予測する指標の一つにプリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）というものがあります。プリンクマン指数が400を超えるとCOPDのリスクが高まります。禁煙はしたいけど、自分だけでは難しい場合、禁煙外来もあります。条件を満たすことで保険適応となりますので医療機関にご相談下さい。

禁煙外来（保険適応の条件）

- ①ニコチン依存症の診断
- ②プリンクマン指数200以上 ※35歳以上
- ③直ちに禁煙することを希望
- ④禁煙治療の説明を受け、同意書を記入する

注意が必要な咳

- 3週間以上続く咳
- 痰に血が混ざる
- 夜中・朝方に咳がひどい
- 息苦しさを伴う
- 体重が減った

この様な咳が出現した場合は注意が必要です。また、咳を放っておくと、体力の低下や病気が進行する可能性があるなど様々なリスクが考えられます。悪化する前に医療機関を受診するようにしましょう。

咳の予防策・対策

- ① マスクや手、袖で口と鼻を覆つ（咳エチケット）
- ② 濡れマスクや濡れガーゼで加湿する
- ③ 寝る体勢（横向き、食後すぐは横にならない）
- ④ のど飴、うがい、水分を取りのどを潤す
- ⑤ のどに良い食べ物…蜂蜜、大根、りんご等
- ⑥ アルコールを控える
- ⑦ 運動やストレッチ
- ⑧ 歯磨きなどで口腔をケアする
- ⑨ 鼻呼吸をする
- ⑩ ワクチンを接種する（インフルエンザなど）

まとめ

咳の予防として、のどを大切にする習慣づくりが大切になります。また、咳によっては適切な治療を必要とする場合もありますので、違和感がある際は医療機関を受診しましょう。

