

長引く咳にご注意！

煙を吸い込んだり、喉に何か詰まったりしたときに咳が出ることはよくあります。また、咳は風邪の代表的な症状でもありません。このため、咳の症状を軽く考えてしまいがちですが、咳は喘息やCOPD、肺結核、肺がんなどの主な症状の一つでもあるので、咳が長引き、いつまでも収まらない場合には注意が必要です。

咳は、気道（空気の通り道）

に異物や痰が詰まったとき、それを出すために起こる体の防御反応です。気道に何も詰まっていないのに咳が出るのは、何らかの原因により、気道に炎症が起こっているからです。風邪をひくと咳が出るのはこのためです。しかし、風邪の場合の炎症は、長くても2週間ほどで徐々に良くなり、咳も合わせて出なくなります。

「痰」のはたらき

気道には杯細胞という粘り気

のある分泌物を出している細胞があります。これらには気道の乾燥を防ぐ、ほこりなどの異物を吸い込んだ時に痰として外に出す働きももっています。健康な時であれば色は白く、量も少ないので、無意識のうちに飲み込んでしまうために「痰」として出てくることはありません。しかし、炎症などの異常があると量が増え、また、細菌などの感染が起こると黄色くなります。

長引く咳・痰・息切れは

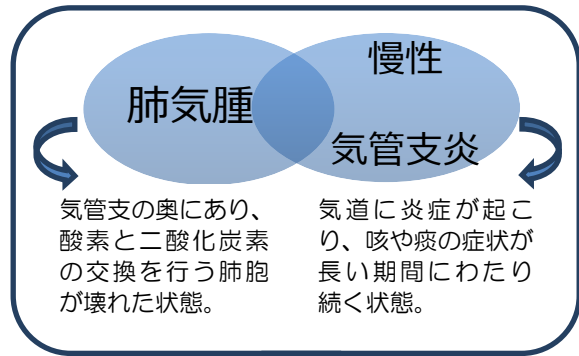
COPDの症状

次のような症状がないかチェックしてみましょう。

- 40歳以上でタバコを吸っている。または吸っていた
 - 1つこく続く咳・痰が出る
 - 階段をのぼると息切れがする
- COPDとは？

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、タバコなどの有害物質を長期にわたって吸入することにより、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害

が生じる病気です。その結果、呼吸機能が低下し、呼吸がしにくくなります。



2つを合わせて…

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

禁煙は治療の第一歩

長期にわたる喫煙者のうち7人に1人がCOPDになると言われています。タバコをやめて適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、症状を楽にすることができます。

薬物療法では、気管支をを広げて呼吸を楽にする気管支拡張剤や、痰を出しやすくする去痰薬、気道の炎症をおさえる吸入

ステロイド薬などが用いられま
す。吸入ステロイド薬は、少量
でも直接気管支に到達するので、
効果も早く現れます。全身的な
副作用の心配も少なく、長期に
わたって用いることができます。
最近では、吸入ステロイド薬と
気管支拡張薬をひとつの薬とし
て配合した治療薬も出ており、
こうした薬が処方されることも
あります。

ワクチン接種を忘れずに

COPDの患者さんにとって
風邪は大敵です。風邪やインフ
ルエンザが原因で病気が悪化す
ることがあります。(急性増悪と
いいます)入院が必要な場合も
あり、生命の危険も出てくるこ
ともあるので、冬になったら必
ずインフルエンザワクチンを接
種しましょう。

最近ではCOPDの研究が進
み、「予防可能」で「治療可能」
な病気と位置づけられるように
なりました。治療の第一歩はも
ちろん禁煙ですが、薬物療法・
運動療法などを組み合わせる

続けることで、良好な身体状態
を長期間保つことができるよう
になっていきます。また、「うがい、
手洗い」は、感染症の原因とな
る急性増悪を予防するため、重
要な生活習慣です。

長く続く空咳：咳喘息

咳喘息は、長く続く空咳を特
徴とする疾患で、咳が1か月以
上続きます。喘息と同様、気道
が狭くなり、ちよつとした刺激
(冷たい空気を吸ったなど)に
敏感に反応して咳が出ます。ま
た、夜中から明け方にかけて激
しい咳が出るという場合が多い
です。

ただし、喘息に見られる喘鳴(呼
吸のたびに「ヒューヒュー」「ゼ
ーゼー」という苦しい音を発す
る)や呼吸困難はなく、多くの
場合、痰もあまり出ません。

治療では、気管支拡張剤や吸
入ステロイド薬を使います。症
状がよくなったからといってす
ぐに治療を止めてしまうと再発
することがあるので、数か月は

続けることが大切です。

また、咳喘息はそのまま自然に
治ることもありますが、約3
0%が喘息に移行するといわれ
ています。喘息への移行を食い
止めるためにも早い段階で薬を
使って、気道の炎症を抑える必
要があります。特に吸入ステロ
イド薬の使用は「咳症状の治療」
とともに「喘息への移行を予防
する」効果が期待できます。

日常生活での予防と対策

◆喫煙・副流煙に気を付ける

タバコの煙は気管支を刺激し
ます。

◆飲酒を控える

◆アレルギーを起こさない環境
をつくる

ハウスダスト、ペットの毛、
花粉などアレルギーの排除は不
可欠です。

◆気温の変化に気をつける

急激な温度変化は咳喘息の発
作を招きます。

◆ストレスをため込まない

◆食生活に注意する

バランスの良い食生活を心掛

けましよ。