

神戸新聞読者クラブ

# 奥さま手帳

毎月、兵庫を再発見。

2017年  
11月号  
NO.532



実り、集う。  
今日はどのマルシェへ。

兵庫の日本酒で乾杯!



# 成人の長引くセキは原因の見極めを。 3週間以上続いたら要注意。引き金はさまざま。



**Q** 呼吸器の役割とセキが出るしくみを教えてください。

**A** 人は生きていくために必要な空気を鼻や口から取り入れ、気道を通って肺に送り、呼吸を行います。肺から酸素を取り込み、血液を通して全身に行き渡り、細胞の代謝でつくられた炭酸ガスを体外に出すようになっていきます。この時、気道に異物が入ったり、炎症が起きて気道が刺激されたりすると、反射的に起こるのが咳嗽（セキ）で、気道や肺を守るための防御反応として必要なくみえます。セキは気道に誤って入った異物や、気道内に溜まったタンなどの分泌物を排出することで、呼吸をスムーズにしたり、気道内の感染の広がりを抑

制する生理的反射です。

セキには、タンを伴う湿性セキとタンを伴わない（もしくはごく少量伴う）乾性セキがあります。タンは過剰に分泌された気道粘液で、気道感染防御反応なので、感染症など何らかの病的状態の徴候と考えられます。一方、乾性セキの場合はいろいろ原因や疾患が考えられる確かな診断と対処が大切です。

**Q** 長引くセキの主な原因は？

**A** 一般的なカゼなどの感染症でセキが出る場合は、数日から2〜3週間で治まりますが、それ以上長引くようなら、原因となる疾患を見極めなければなりません。セキの発症後、3〜8週間続くと



回答者  
なかじま内科 院長  
中島健雄さん / なかじま たけお

1994年関西医科大学卒業後、兵庫県立がんセンターを経て、1997年神戸大学医学部附属病院長センター・呼吸器内科、2000年神戸医療センター呼吸器内科、2003年神戸労災病院呼吸器内科副部長。2008年より、なかじま内科院長。日本内科学会認定総合内科専門医、日本呼吸器学会認定呼吸器専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医、日本咳嗽研究会認定咳嗽専門医など。  
<http://kobe-seki-nmc.com>

どが起きやすくなる状態）が進み、就寝時や深夜、早朝に悪化しやすい。喫煙、冷氣、運動、花粉などによっても起こりやすくなる。ぜんそくに進行することもある。

②胃食道逆流症（乾性咳嗽）：胃酸や胃内食物が胃から食道に逆流する状態。胃酸が気道を刺激してセキが出る。胸やけや口の中が酸っぱいような症状がみられる。以前は、欧米ほど発症率は高くないと考えられていたが、食の欧米化などにより近年増加傾向にある。

③後鼻漏（湿性咳嗽）：慢性副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などで副鼻腔や気管支、肺に炎症が起これば、鼻水がノドへ流れることでセキが出る原因になる。

《その他の原因疾患》

合もありません。

治療はセキの原因となる環境アレルゲンなどの見直しや薬物療法が用いられます。原因疾患や症状によって薬の使い方が変わるので、アレルギーの有無など、症状の傾向や疾患についてよく知ったうえで、信頼できる医師と相談して治療を行ってください。

**Q** 日常生活での注意や予防について教えてください。

**A** 原因として最も多いセキぜんそくは、日常生活の見直しが大切です。ハウスダスト、花粉、ペットなどアレルゲンが明らかかな場合は出来る限りその除去を行い、環境を

整えるようにしましょう。アレルゲン以外に症状を悪化させる因子である、気温の変化、タバコの煙、排気ガスなどの汚れた空気、ストレス、過労などにも注意しましょう。胃食道逆流症が原因の場合は、早食いや過食をせず、脂っこいもの、甘いもの、刺激物などを避ける食事療法や、食べた後はすぐに横にならないなど、生活習慣の改善や、飲酒、喫煙など危険因子の除去も大切です。薬物治療は鎮咳薬、去痰薬、吸入ステロイド薬、気管支拡張薬、胃酸分泌抑制薬などセキの種類によって異なります。自己判断せず、信頼できる呼吸器専門医などを受診し、治療することをお勧めします。

成人の長引くセキは原因の見極めを。

知っておきましょう

## セキの持続期間による分類

- ①急性期のセキ（急性咳嗽）  
持続期間／発症後3週間以内のセキ
- ②遷延性のセキ（遷延性咳嗽）  
持続期間／発症後3〜8週間持続するセキ
- ③慢性のセキ（慢性咳嗽）  
持続期間／発症後8週間以上持続するセキ

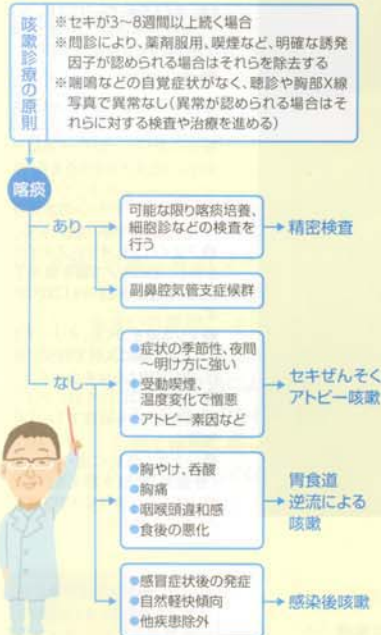
①では、大半がカゼ（ウイルス性の普通感冒）を表表とした感染性のセキ。非感染性セキ（セキぜんそくや胃食道逆流症、後鼻漏を含む）との鑑別が困難な場合も多く、両者（感染性、非感染性）の合併にも注意を要する。

②③では、非感染性セキの頻度が多くなり、特に③ではセキぜんそくが半数以上を占める。この時期には、胸のX線や胸部聴診、身体所見などにより肺がんや結核などの重篤な病気を除外する必要がある。

知っておきましょう

## 成人の慢性のセキについて

成人の遷延性、慢性咳嗽の診断のフローチャートだが、自己診断は禁物。専門医の診断のもと、薬などを適切に対処するようにしよう。



※日本呼吸器学会「咳嗽に関するガイドライン第2版2012年」より改変