

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。

### 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)を代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、胸部X線や胸部聴診、身体所見などにより肺ガム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。

※セキが3~8週間以上続く場合  
※問診により、薬剤服用、喫煙など、明確な誘発因子が認められる場合はそれを除去する  
※喘鳴などの自覚症状がなく、聽診や胸部X線写真で異常なし(異常が認められる場合はそれらに対する検査や治療を進める)



**A** 3週間以上続く長引くセキは症状が人によつて違い、中

**Q** 診断と治療法について  
教えてください。

感染性疾患：結核、マイコプラズマ感染、百日ぜき、クラミジア肺炎など。  
非感染性疾患：COPD(慢性閉塞性肺疾患)、アトピー咳嗽、間質性肺炎など。  
ほかにも呼吸器と直接関係ない降圧剤(ACE阻害薬)によるものや、心因性・習慣性咳嗽、また肺ガム、気管・気管支腫瘍、心臓疾患(心不全)など重篤な病気が隠れている場合もあるので、軽く考えず早めに医療機関を受診してください。

**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、気道を通して肺に送り、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ます。この時、気道に異物が入つたり、炎症が起きて気道が刺激されたりすると、反射的に起つるのが咳嗽(セキ)で、気道や肺を守るために防御反応として必要なしくみです。セキは気道に誤つて入つた異物や、気道内に溜まつ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

**Q** 呼吸器の役割とセキが出るしくみを教えてください。



力せが治つたはずなのにセキが続く、季節の変わり目になるとなかなか止まらないなど、強い症状でなくても気になるセキ。複数の疾患が合併していたり、中には注意が必要な病気が隠れている場合もあつたりと、原因はさまざまです。成人の長引くセキの原因や診断、治療法について東灘区のなかじま内科の中島健雄院長に話をうかがいました。



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循環器内科・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。日本内科学会認定結合内科専門医、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>

には複数の原因疾患が合併している場合もあるので、慎重な診断と症状にあつた治療法を見極めることが重要です。3大原因疾患であるセキぜんそく、胃食道逆流症、後鼻漏は生命の危険に直接関連するものではありませんが、先にも述べたように肺ガムや間質性肺炎結核、心不全なども考えられるので、呼吸器やアレルギーの専門医などを受診し、胸部X線検査などで、原因を突き止めることが大切です。

内科では詳細な問診と病歴のチェック、肺ガムや結核の可能性をチェックする胸部X線写真のほか、必要に応じて呼吸機能検査や呼気NO濃度測定検査などを行う場合もあるので、軽く考えず早めに医療機関を受診してください。

**A** 日常生活での注意や予防について教えてください。

治療はセキの原因となる環境(アレルゲンなどの)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つたうえで、信頼できる医師と相談して治療を行つてください。

合もあります。

治療はセキの原因となる環境(アレルゲンなどの)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つたうえで、信頼できる医師と相談して治療を行つてください。

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、生活习惯の改善や、飲酒、喫煙など危険因子の除去も大切です。

薬物治療は鎮咳薬を去痰薬、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、治療することをお薦めします。

**A** 一般的な力せ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

**Q** 長引くセキの主な原因は?

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徵候と考えられます。一方、乾性セキの場合はいろいろな原因や疾患が考えられるので、診断と対処が大切です。

遷延性咳嗽、8週間以上続く場合は慢性咳嗽と診断されます。一度セキが出るとすぐにまた次のセキが出るようになるケースも少なくなく、持続期間の長いセキは改善まで時間がかかり、その症状が強ければ強いほど、治療後もセキが残りやすくなります。一方、乾性セキとして、原因となる疾患や病態を把握し、適切な治療を行うことが大切です。

長引くセキには「3大原因疾患」をはじめ次のような原因があります。

①セキぜんそく(乾性咳嗽)：日本では原因疾患として最も多い。ぜんそくにみられるゼイゼイという喘鳴や息苦しさ、呼吸困難は伴わない。

②胃食道逆流症(乾性咳嗽)：胃酸や胃内容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きたが、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、肺に炎症が起こり、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〉

# 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。