



気になる咳・つらい咳

大塚 盛男（保健管理センター 臨床医学系 教授）

咳は、保健管理センターの内科受診者の症状の中で最も多いものの一つです。特に、夜間眠れないほど強い時や長引く時は、辛いので何とかしてほしいという切実な願いがひしひしと伝わってきます。

咳は生体防御反応の一つであり、様々な原因によって生じます。咳の発生する仕組みや原因を理解し、咳が気になる時やつらい時には適切に対応していただければと思います。

咳の発生する仕組み

咳は、気道（気管・気管支）内に貯まった分泌物（痰）の排除や気道内への異物の侵入を防ぐための生体の防御反応の1つです。気道の炎症や吸入された物質（喫煙、刺激性ガス、粉塵など）が気道表面に存在する神経末端組織の咳受容体を刺激すると、自律神経を介して脳の延髄にある咳中枢に伝えられ、反射的に脊髄神経を介して声帯が閉じるとともに横隔膜や肋間筋などの胸郭の筋肉が急激に収縮します。その結果、胸腔内圧が急激に上昇し、そこで声帯が瞬時に開くと気道内の空気が一気に呼出され咳となります。胸郭の筋肉が強く収縮し肋骨が変形することにより胸が痛くなったり、筋肉の運動によりエネルギー消費が高まるとともに声帯の閉鎖や気道収縮に伴う呼吸停止が繰り返され疲労感を感じたりするので、つらいと感じるのです。

咳の原因

咳は、経過から症状の発現より3週間以内の急性咳嗽、3週間以上8週間未満持続する遷延性咳嗽、8週間以上持続する慢性咳嗽に分類されます。急性咳嗽では、かぜ、インフルエンザ、細菌やマイコプラズマなどによる急性気管支炎や肺炎などの感染症が最も多くみられます。遷延性や慢性の場合は、喘息・アレルギー、結核や特殊な感染症（マイコプラズマや肺炎クラミジア、百日咳）などの可能性が考えられます。炎症により気道粘膜が障害された場合、

すっかり修復するまでに最大で約8週間を要するので、気管支炎や肺炎の後遺症でも遷延する場合があります。また、若年者ではまれですが、肺癌の場合もあります。咳がなかなか止まらない時には、これらの疾患の可能性もありますので、必ず医療機関を受診してください。

咳の治療

咳の治療には、気道への刺激となる原因の除去と生体の反応の抑制とが考えられます。

咳は痛みと同様につらい症状ですので、症状を抑える治療も大切ですが、最も重要なことは原因を明らかにして、それに対する治療を行うことです。感染症が原因の場合には、原因微生物に対して有効な薬を投与することが必要です。喘息・アレルギーが原因の場合には、気管支拡張薬、抗アレルギー薬、吸入ステロイド薬などが有効となります。原因が除去され気道の炎症が治まれば症状は軽減・消失します。なお、当然のことながら、どのような原因であれ気道を刺激して咳を生じさせる喫煙や刺激性ガスや粉塵などの吸引は避けることが大切です。

一方、生体の反応を抑える薬として現在使われている鎮咳薬には、咳受容体に作用して反応を抑えるものではなく、すべて咳中枢に作用するもののみです。このため鎮咳薬には多少の眠気や便秘を生じたり、人によっては吐気を生じたりする副作用がみられることがあります。また、咳は生体防御反応の一つであり咳中枢を完全に抑制することはできないため、鎮咳薬を飲んでも咳をある程度抑制する程度となり、原因が除去されるまで我慢も必要となります。

なお、強い咳をすると同時に飛沫が1～2m飛散されると言われています。もしこの飛沫の中に原因微生物が含まれていると、咳により感染症が伝播することになります。咳が出ている人はマスクを着用して他人に感染させないよう“咳エチケット”を守ってください。



ひとりで悩まず ^{ほけかん}保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415