

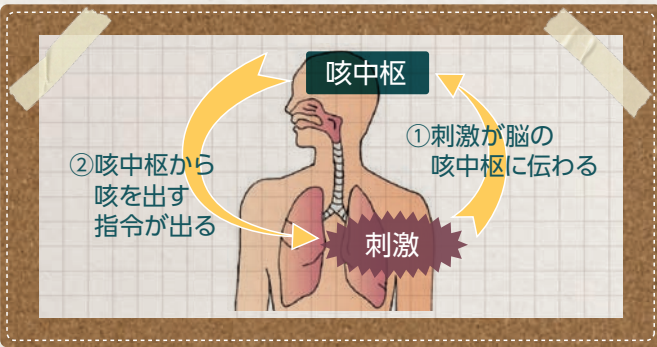
咳



咳は、空気の通り道である気道(喉や気管支など)に入ったほこりや痰(たん)など、「異物」や「不要な物」を追い出すために起こる、体の防御反応のひとつです。したがって、薬で無闇に止めればよいということではなく(特に痰が出る咳などは)、まずは、咳を起こしている原因を取り除くことが必要です。しかし、つらい咳が長い間続いて、体力が消耗したり、眠れなかったり、日常生活に支障をきたすような場合は、咳止めを使うことになります。

咳の原因

咳は、さまざまな刺激が、脳にある「咳中枢(せきちゆうすう)」に伝わることで起こります。刺激が咳中枢に伝わると、呼吸を行う筋肉に咳を出す指令が送られ、咳が起こります。



咳中枢への刺激の伝わり方には、主に次の2種類があります¹⁾。

1) 気道に異物が入り込むと、センサー(咳受容体)が感じ取り、その刺激が咳中枢に伝わる。

咳の原因	咳が起こる理由
生理的な咳	ほこりなどの異物を出そうとする生理的な反応。
風邪	喉などの炎症で、センサーが敏感になっている。
アトピー性の咳	センサーが敏感になっているので、普段は咳を起こさない程度の刺激にも反応してしまう。
逆流性食道炎による咳	胃酸が喉のほうまで上がってきて、それが刺激となる。
一部の血圧の薬(ACE阻害薬)による咳	薬の副作用(血圧を上げる物質ができるのを抑える一方で、センサーを刺激する物質も増加させるため)。

2) 気管支が狭くなることで、気管支の筋肉の中にある神経が刺激を受けて、その刺激が咳中枢に伝わる。

咳の原因	咳が起こる理由
気管支喘息	炎症により、少しの刺激でも、気管支が収縮して、神経を刺激する。激しく咳き込み、呼吸が苦しく、ゼーゼー音がする。
咳喘息	気管支の収縮は少しであっても、神経が敏感に反応するため。

いずれの場合も、咳がひどくなるときは、刺激が多くなっているか、センサーや神経が過敏になっているかです。

その他、心理的ストレスが咳中枢に影響して咳が起こる場合もあります。

2週間以上も咳が続いている、痰に血液が混ざっている、微熱がある場合などは、呼吸器の病気(肺炎、肺結核など)が考えられます。また、咳のほかに息切れや、胸が苦しい場合も、早めに医師の診察を受けましょう。

肺結核は、結核菌が原因の感染症ですが、一度治っても、免疫抑制剤を服用したり、透析を受けるなどで、体力が低下すると再発することがあります。糖尿病の方も結核にかかりやすい傾向にあります。また、若い世代では、免疫ができていないこともあります。主な症状は、咳、痰、発熱、胸痛、血痰です。

咳の種類

咳には、「痰を伴う咳」と、「痰を伴わない(伴っても少ない)咳」があります。

痰は、気道から出ている粘液に、細菌やウイルスや、その残骸などが混じって作られます。気道に炎症がある場合は、粘液がたくさん出ることもあり、痰も多めになります。

咳に痰が伴う場合には、まずは、痰の原因となっている病気の治療が行われることが多いです。

咳に関連する薬

風邪による咳は通常、数日で治まることが多いので、市販薬でセルフケアし、つらい場合は、病院を受診しましょう。

種類	咳を抑えるしくみ	主な市販薬の成分 (医療用で該当する薬)
咳止め	脳にある「咳中枢」のはたらきを抑えることで、咳を抑える。	ジヒドロコデインリン酸塩(フスコデ)、コデインリン酸水和物(コデインリン酸塩)、ノスカピン、デキストロメトリアン臭化水素酸塩水和物(メジコン)、ジメモルファンリン酸塩(アストミン)、チペピジンヒベンズ酸塩(アスペリン)など
痰きり	痰を出すことによって、痰がたまっていることによって出る咳を抑える。	レカルボシステイン(ムコダイン)、アンブロキシール塩酸塩(ムコソルバン)、プロムヘキシン塩酸塩(ビソルボン)、グアヤコールスルホン酸カリウム、リゾチーム塩酸塩(アクディーム)など
気管支拡張薬	気管支を広げて呼吸を楽にして、咳を抑える。ゼーゼーする咳に有効。	テオフィリン(テオドール)、アミノフィリン(ネオフィリン)、メトキシフェナミン塩酸塩、dl-メチルエフェドリン塩酸塩など
抗ヒスタミン薬	ヒスタミンという物質のはたらきを抑えて、咳のもとになる刺激が咳中枢に伝わるのを遮断して、咳を抑える。アレルギー性の咳に有効。	フェキソフェナジン塩酸塩(アレグラ)、エピナスチン塩酸塩(アレジオン)、クロルフェニラミンマレイン酸塩(ポララミン)など

咳の漢方薬

痰なし、切れにくい痰	麦門冬湯(バクモンドウトウ)など
うすい痰あり	小青竜湯(ショウセイリユウトウ)、柴朴湯(サイボクトウ)など

【参考文献】 1)アルフレッサ株式会社:SAFE-DI ガイドラインシリーズ 咳嗽
 2)第一三共ヘルスケア:くすりと健康の情報局 咳の症状 http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/20_seki/index.html

咳の予防²⁾

喉の刺激となるものや乾燥を避けて、喉に負担をかけないことが基本です。

うがい

喉の病原体やほこりなどを取り除き、喉を潤します。帰宅時や人ごみの多い場所に出かけた後などは、水でうがいをしましょう。風邪やインフルエンザの予防にもなります。



マスクの着用



口の中の乾燥を防ぐことができます。また、ウイルスや細菌、ほこり、冷氣、アレルギーの原因となるものなどを吸いこみづらくします。風邪が流行する季節や人が集まる場所、ほこりっぽい場所などでは使用するとよいでしょう。

水分補給、部屋の加湿

こまめな水分補給、部屋の加湿は喉を潤します。特に乾燥する冬には有効です。

こまめな掃除

ほこりやダニ、カビ、ペットの毛など咳の原因となりうるものを取り除くために、掃除をしましょう。

刺激物の摂取を避ける

お酒、辛いもの、熱すぎるものなどは、喉から水分を奪ったり、傷つけたりすることがあるので、とり過ぎには注意しましょう。



喉の酷使に注意

声の使いすぎ、歌いすぎなどは喉を痛めることもあるので、気をつけましょう。

禁煙

タバコの煙は、喉の刺激になるだけでなく、長年喫煙していると、気管支に炎症が起これり、咳や痰などが続く慢性の病気を引き起こします。また、周囲の人にも同様の悪影響を及ぼします。