

ある日の外来での会話です。
「先生、風邪ひいてから咳が止まらないんだけど。」
「いつからですか？」
「2週間くらい前かなあ。鼻水とかは止まったんだけど、咳だけ続くんだよね。」
「ほお。寝れないくらい咳が出ますか？タバコ吸うんでしたっけ？」
「寝れるけど。タバコは止めたいけどなかなか難しいんだよね。」
「タバコのせいでしょうね。禁煙してください。」
寒くなると、こういう症状の患者さんが増えてきます。

この患者さんのように、「咳がなかなか止まらない」という経験をされた方は少なくないと思います。肺炎、結核？それともタバコのせい？あまりに長く続くと不安になります。周りのヒトも、なんか変な病気なんじゃないの、とか言い出したり。不安はつのるばかりです。
というわけで、今回は

長引く咳について。

咳は続く期間によって2つに分類されます。

3週間以内のものを**急性咳嗽**、**3週間以上**続く咳を**慢性咳嗽**といいます。咳が続くよ！と心配になるのは、皆さん一週間続いたくらいからでしょうか？

急性咳嗽のうちのほとんどは感染によるものと言われていています。例えば、風邪もそうですし、肺炎もそうです。でも、長引く咳なのか、そうでない咳なのかは、実際止まってみるまで分からないのが実情です。

それは、さておき。今回は長引く咳についてです。

慢性咳嗽の原因は、①感染後（感冒後）咳嗽、②咳喘息、③アトピー咳嗽、④逆流性食道炎、などなどたくさんあげられます。これらのうち、一部を皆さんに紹介いたします。

○ 感染後咳嗽

これが一番馴染み深いのではないのでしょうか？

「風邪をひいたあとに、他の症状は収まったのに咳だけ残る」といった経験をされた方はいませんか？上気道感染、主としてウイルス感染後に引き続いて起こる慢性咳嗽で、慢性咳嗽の11～25%を占めるとされています。マイコプラズマや百日咳が流行するとその頻度は25～50%にまで増加すると言われていています。咳が続いてしまう理由はまだ完全には明らかになっていません。

結構強い咳止めを使っても、2週間くらい症状が続くことが多いです。夏風邪が長引く、とよく言いますが、まさにこのタイプの咳のことを指しているんだと思います。ちょこっと日中咳が出るくらいなら放っておいてもいいのですが、夜眠れないくらい咳が出る人もいます。そのようなときは内科にご相談ください。

○ 後鼻漏症候群

子供の頃、「やーい、鼻から牛乳」とからかわれた記憶がある方もいるかと思います。鼻からうどんを飲み込む芸人もいますね。そうです、鼻と口とはつながっているのです！鼻炎なんかで鼻がぐずぐずしている人の鼻汁が、喉の後ろを伝って（後鼻漏）咳を起こすことが、この病態のメカニズムです。副鼻腔炎、いわゆる蓄膿症の患者さんの80～84%に後鼻漏があり、そのうち28～41%に咳嗽が見られたという報告があります。タイプとしては、乾いた咳というよりは痰が絡むような咳、または咳払いのような症状として現れます。

○ ACE 阻害薬による咳嗽

ACE 阻害薬というタイプの高血圧の薬があります。非常によい薬なのですが、内服している患者さんの中に、この薬による咳を起こす人がいます。新しい薬をはじめて、咳が出始めました、という方は、早めにご相談くださいね！

○ 逆流性食道炎

日本では、これが理由で慢性咳嗽をきたすということは多くないようですが、欧米では体格のいい方が多いためか、慢性咳嗽の原因の上位にあげられます。逆流性食道炎は、胃酸が逆流してくる病気で、胸がむかむかする症状が出ます。胃カメラでおかしいって言われた、という方は、逆流性食道炎の治療が咳を止めるいい方法です。

○ 咳喘息

最近、注目されている病態です。喘息の前段階とする意見もあります。「喘息のように、ヒューヒューは言わないけれども、朝方や夜間に咳が出て、喘息の治療がよく効く」という病気です。運動時や、スーパーなどに買い物に行くと気温が急激に変わると咳が出る、というような場合は、一度ご相談ください。

以上、いろいろ述べてきましたが、これらは長引く咳のほんの一部の原因です。結核なんかでも咳が長引きますし、百日咳による慢性咳嗽も注目されてきています。咳の原因には、他人にうつしてしまう病気があります。長引く咳がある方は、早めの受診をお願いいたします。

もちろん、**タバコも咳の原因になりますよ！**「なんか、痰が絡んで、咳が出るんだよね」という方で、万が一喫煙をする方は、**まずタバコを止めることが大事**です。「タバコだろ、と放っていたら実は結核だった！」ということは避けたいので、タバコをやめて症状が変わるかどうかが様子を見てください。変わらないなら、すぐ受診をしてくださいね！

長引く咳の場合は、心配しすぎることは無いですが、人に伝染るものだったり、思いもよらない病気だったりすることがあるのも事実です。「咳エチケット」を守りつつ、早めの受診をお願いします。