



いつまでたっても咳が続いて治らない、といった症状が続くとそれは咳喘息かもしれません。

咳喘息は近年知られるようになってきた病気で、その患者数はまだよくわかっていませんが、この10年で増える傾向にあります。喘息との違いを正しく認識していただくことが大切です。

咳喘息の原因と特徴



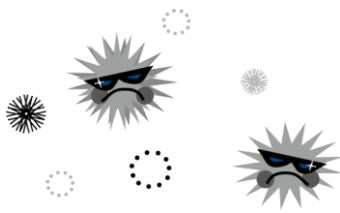
咳喘息の多くは、アレルギーによって起こります。

咳喘息は、慢性的に咳が続く気管支の病気で、一般的な喘息と同様、気道(呼吸をするときに空気の通り道)が狭くなり、いろいろな刺激に対して過敏になって、炎症や咳の発作が起こります。



室内外の温度差や、たばこの煙を吸う受動喫煙、運動、飲酒、ストレスなどのほか、ホコリやダニなどのいわゆるハウスダスト、中国からの大気汚染物質(硫酸エアロゾルなど)、黄砂などが発作の要因になるといわれており、咳喘息の原因となる物質を肺の奥まで吸い込む機会が増えると、咳喘息の症状が出やすくなり、咳発作を起こします。特にアレルギーのある人に多いとされているのは、アレルギー反応によって、気道が炎症を起こしてしまうためです

環境汚染や生活習慣の変化により、咳喘息の原因が増えたため、咳喘息になる人が年々増えています。



風邪(インフルエンザも含む)に併発して起こることが多く、風邪をひいたあとに2~3週間以上、咳が続くことがあれば、この病気の可能性があります。女性に多い傾向があり、しばしば再発を繰り返します。

咳喘息の診断

咳喘息とは喘息特有のゼーゼー、ヒューヒュー(喘鳴)や呼吸困難が無く、咳だけが続く病気です。

下記のような基準で、咳喘息であると診断され、治療を施します。

診断基準

1. 喘鳴を伴わない咳が8週間以上続く
2. 喘鳴、呼吸困難などを伴う喘息に今までにかかったことがない
3. 8週間以内に上気道炎(かぜ)にかかっていない
4. 気道が過敏になっている
5. 気管支拡張薬が有効な場合
6. 咳を引き起こすアレルギー物質などに反応して、咳が出る
7. 胸部レントゲンで異常が見つからない



※上記1・5の二つを満たすことで、咳喘息と簡易的に診断することもあります。

咳喘息の治療

咳が続いているのはかぜが長引いているせいだろうと、かぜ薬や抗生物質、咳止めを用いても、咳喘息の場合はほとんど効果がありません。

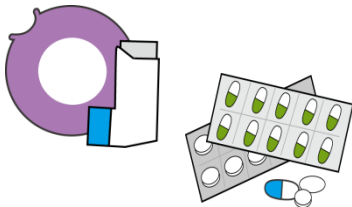
咳喘息の治療には、気管支拡張薬(気管支を拡張させて空気の通り道を広げる薬)や吸入経口のステロイド薬を使います。

気管支拡張薬を使って、咳がある程度治まれば、咳喘息と診断し、吸入ステロイド薬を使った治療を開始します。吸入ステロイド薬は、少量でも気道に直接作用して、優れた抗炎症作用を発揮します。全身的な副作用の心配も少なく、長期にわたって用いることができます。抗アレルギー薬を使用することもあります。



最近では、吸入ステロイド薬と気管支拡張薬をひとつの薬として配合した喘息治療薬も出ており、こうした薬が処方されることもあります。

症状が良くなったからといってすぐに治療を止めてしまうと再発することがあるので、数カ月間は続けることが大切です。また、咳喘息はそのまま自然に治ることもありますが、約 30%が喘息に移行するといわれています。喘息への移行を食い止めるためにも早い段階で薬を使って、気道の炎症を抑える必要があります。特に吸入ステロイド薬の使用は「咳症状の治療」とともに「喘息への移行を予防する」効果が期待できます。



咳喘息の予防と対策

◆かぜやインフルエンザに注意

かぜやインフルエンザかかると、気道の粘膜が炎症を起こし、その結果、わずかな刺激にも反応し、気道が収縮して咳喘息が起こりやすくなります。

◆喫煙・副流煙に気をつける

たばこの煙も気管支を刺激し、咳の回数を増やします。特にたばこの副流煙は、受動喫煙とって、咳喘息を悪化させる原因になります。患者さん本人の禁煙は当然、家庭や職場など、周囲の人にも禁煙や分煙を徹底してもらいましょう。



◆アレルギーを起こさない環境をつくる

咳喘息の患者さんにとって、アレルギーを引き起こす原因となるハウスダスト、カビ、ペットの毛、花粉などのアレルゲンの排除は不可欠です。週に数回、布団や枕などの寝具を干したり、室内をこまめに掃除しましょう。



◆気温の変化に気をつける

急激な気温の変化は、咳喘息の発作を招きます。春や秋は常に気温の変化に注意を払い、外に出るときには服装による温度調節を心掛けましょう。エアコンを使う場合は、室外との温度差を大きくしすぎないように注意してください。

◆ストレスをため込まない

ストレスも、気道を過敏にさせる要因となります。日ごろからストレスの原因となる過労を避け、睡眠や休養を十分にとることが大切です。水泳など適度な運動を行い、抵抗力をつけることも咳喘息の予防につながります。

◆食生活に注意する

バランスの良い食生活を心掛けましょう。食物アレルギーのある人は、アレルギーの原因となる食品を避けるようにしてください。



これらの予防対策をまとめると、**抵抗力をつけて、病気にかからない身体作り**を心掛けると、咳喘息に罹りにくいということです。