



5年間注目浴びてます！星井捷平卓話「長寿」



令和7年もアツと言う間にもう2月。

インフルエンザが猛威を振るい毎日発熱検査でバタバタの日々の中、診察室前の患者さんの声が耳に入ってきました。「うちの姉がもうすぐコレなんです」「祖母が今月コレなんですよ」「コレ写真撮っても良いですか」などなど診察室前のアレを見ての会話です。アレとは60歳『還暦』から111歳の『皇寿』までが趣深い表現で書かれた長寿一覧表です。

実はこの長寿には続きがあります。ソレは120歳『大還暦』です！これまでフランス人女性で122歳、日本人女性で119歳まで生存と言う前例があります。中田には往診の際に玄関まで見送ってくださる4月で105歳を迎える女性、受診時にココ(108歳『茶寿』)まで生きたいねと指した102歳の女性がいらっしゃいます。

アレは正に注目の的です。

最後に長寿祝いを何度も迎えられるよう自分自身の健康管理に留意し長生きを目指したいと思います。

I.K

2025年4月からの予定

診療体制表						
	月	火	水	木	金	土
9:00 5 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 5 16:30	森 一般内科/血液	第1～3週 森 一般内科/血液	休診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	
		第4・5週 休診		整形外科		
			第1・3週 往診	第2・4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2025年2月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2025年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

2月号

みんなの医療

一咳嗽（せき）についてー



せきは呼吸器疾患で一番多い症状です。空気が乾燥しておりなかなか治り難いことがあります。せきについて学び診療の手助けにしたいと思います。

●せきの発生メカニズム

せきは気道内に異物や喀痰などを排除し気道内を清掃する正常な生体防御反応です。せきレセプターは気道壁に存在し、気道系に何らかに刺激が加わると興奮し、興奮は迷走神経の知覚求心路を上行して延髄の核中枢に到達し、種々の遠心路を介して呼吸筋、横隔膜、声帯に反射的に伝わります。せき受容体が亢進する経路と気道平滑筋収縮を介する経路があります。

●痰(たん)について

気道系から喀出されるものの総称が痰(たん)です。たんは気道杯細胞や気管支腺からの粘液性分泌物を主体に脱落細胞成分、細菌などの異物、上気道分泌物や唾液などを含みその量は100ml/日以下です。たんは感染、物理的・化学的刺激、腫瘍などにより過剰分泌が起きた時自覚されます。痰には白くねばねばした粘液性、黄色で強く粘りがある膿性、水のようにサラサラしたもの、血が混じる血痰があります。

●分類

- ・急性咳嗽: 3週間未満で治まるもの
- ・遷延性咳嗽: 3～8週間で治まるもの
- ・慢性咳嗽: 8週間以上続くもの

●種類

- ・湿性咳嗽: 痰を伴う咳で「ゴホゴホ」といって湿めった咳で、気道からの分泌物、たんや鼻汁)を出そうしている状態です。



・乾性咳嗽:「コンコン」と痰が出ないか少なくて肺や気管内に炎症が起きている状態です。

●原因疾患

1)急性の疾患

感冒、インフルエンザウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症、肺炎。

急性上気道感染症(咽頭炎・喉頭炎・扁桃炎)、下気道感染症(急性気管支炎)は一般的には風邪、風邪症候群、感冒という言葉が使われます。感冒症状は発熱の有無は問わず、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、せき、たんです。

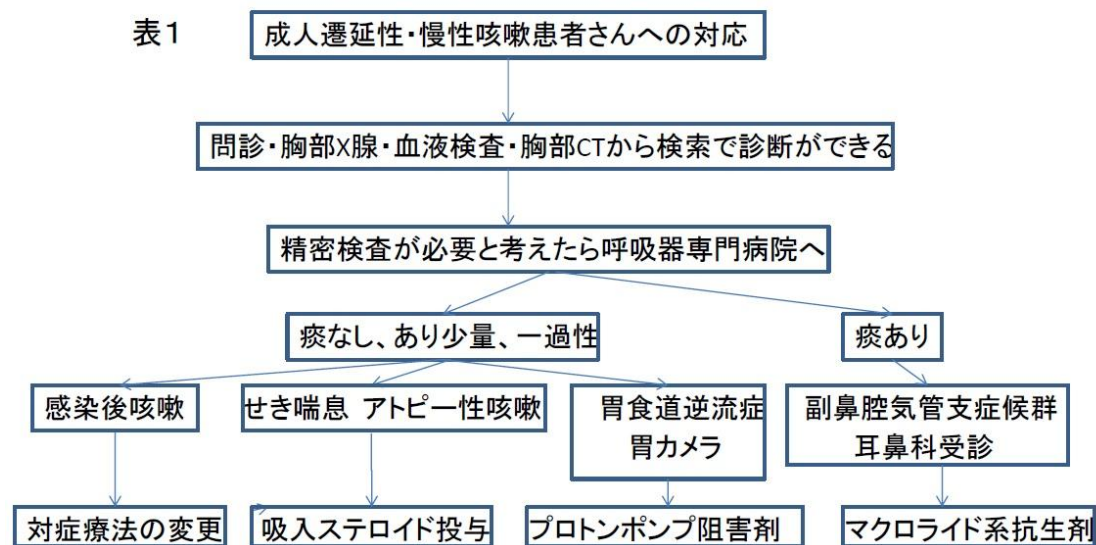
2)慢性の疾患

せき喘息、喘息 副鼻腔炎気管支症候群、アトピー性咳嗽、慢性閉塞性疾患(COPD)、肺非結核性抗酸菌症、肺結核、肺がん。間質性肺炎、胃食道逆流症、心因性。

●遷延性・慢性咳嗽に対する対応(表1)

胸部 X 線や X 線で分かり難いこともあり CT 検査も必要な時もあります。血液検査では白血球数、好酸球数、CRP などをみます。ウイルス感染症では白血球数は増加なく、多くは CRP3mg/dl 以下です。たんが出るものとして副鼻腔気管支症候群がありますがこの時後鼻漏を痰として認識していることもあります。たんが少量・一過性でありあまりでない疾患として感染後咳嗽、せき喘息、アトピー性咳嗽があります。アトピー性咳嗽はせき喘息と類似疾患で、気管支の表面にある受容体の感受性が亢進することによりせきが出る病気で、咽頭や気管支の掻痒感を伴うせきです。他に胃食道逆流症(本邦では少ない)があります。

表 1



日本呼吸器学会：咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2019年 改編

●知っておくべき疾患

1)せき喘息

原因は喘息と同じく上気道で起こる慢性的な炎症性疾患です。喘息と違い、「ゼイゼイ」や「ヒューヒュー」という喘鳴がありません。せき喘息が疑われる症状としてたんのない咳が 8 週間続く、せきが突然出始めきっかけがない、夜中や明け方に咳がしやすい、アレルギー体質があることが特徴です。治療は吸入ステロイド剤やステロイド+長時間作用性 β_2 刺激剤という気管支拡張剤の配合剤が有効です。アトピー性咳嗽では抗ヒスミン剤が効果を示します。

2)慢性閉塞性疾患(COPD):Chronic Obstructive Pulmonary Disease

慢性のせきやたんが多くでる代表的疾患です。COPD はタバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露されることにより起こるものです。男性や 60 歳以上の方に多くみられます。病型には肺泡と呼ばれる肺の細胞が壊れて癒着し、気道気流の閉塞により拡大過膨張により起こる肺気腫型(一般的にはこれを COPD という)と末梢気道の炎症による慢性気管支炎型があります。他の症状として労作時の呼吸困難や息切れがあります。喫煙はなるべく早い時期に止める事をお勧めします。

●治療

1)抗生剤投与

感冒の原因は 80~90%はウイルスであり抗生剤は一般に使用されません。黄色い膿性のたんや鼻汁がある時は抗生剤投与を考えます。喉の痛みが強く扁桃周囲膿瘍や喉頭蓋炎などの時は早めに投与します。

2)鎮咳・去痰剤

- ・中性性非麻薬剤:メジコン、アストミン、レスプレン、コルドリン
- ・中性性麻薬剤:リン酸コデイン
- ・気道粘液修復剤:ムコダイン
- ・気道潤滑剤:ムコソルバン
- ・鎮咳去痰配合剤:セキコデ、フスコデ
- ・漢方薬:麦門冬湯
- ・吸入薬:ステロイド剤一フルタイド

ステロイド+長時間作用性 β_2 刺激剤の気管支拡張剤の配合剤—レルベア

森 啓

<参考文献>

- 1)内科診断学 第3版 福井次矢/ 奈良信雄 編集 医学書院
- 2)抗微生物薬適正使用の手引き 第3版 ダイジェスト版 厚生労働省
- 3)咳の診かた、止めかた 藤森勝也編 羊土社
- 4)COPD の教科書 林靖二監修 倉原 優 著 医学書院
- 5)今日の治療薬 2024 南山堂
- 6)NHK テキスト きょうの健康 3月号 2024