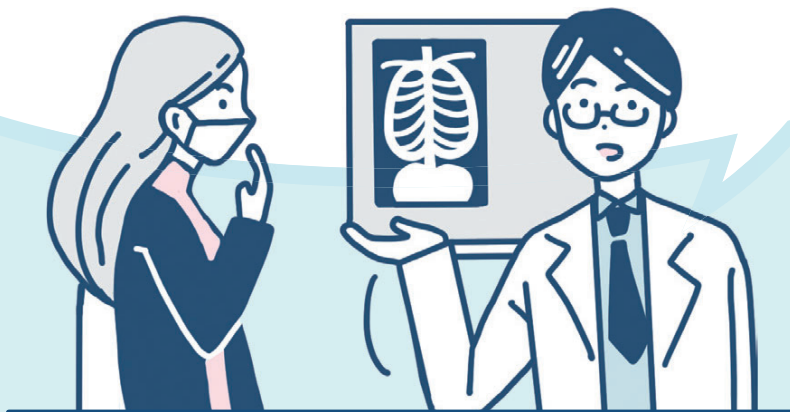




その長引く咳、 治療できるかもしれません



監修

近畿大学 医学部呼吸器・アレルギー内科学教室
主任教授 松本久子先生



キョーリン製薬

咳はなぜ起こるのでしょうか？

咳が起こるメカニズムは、主に2つの場合が考えられています。

①異物やたんを外に出す防御反応としての咳

咳は、ウイルス、細菌、ほこりなどの異物やそれらをからめとった粘液をたんとして外に出す働きをしています。

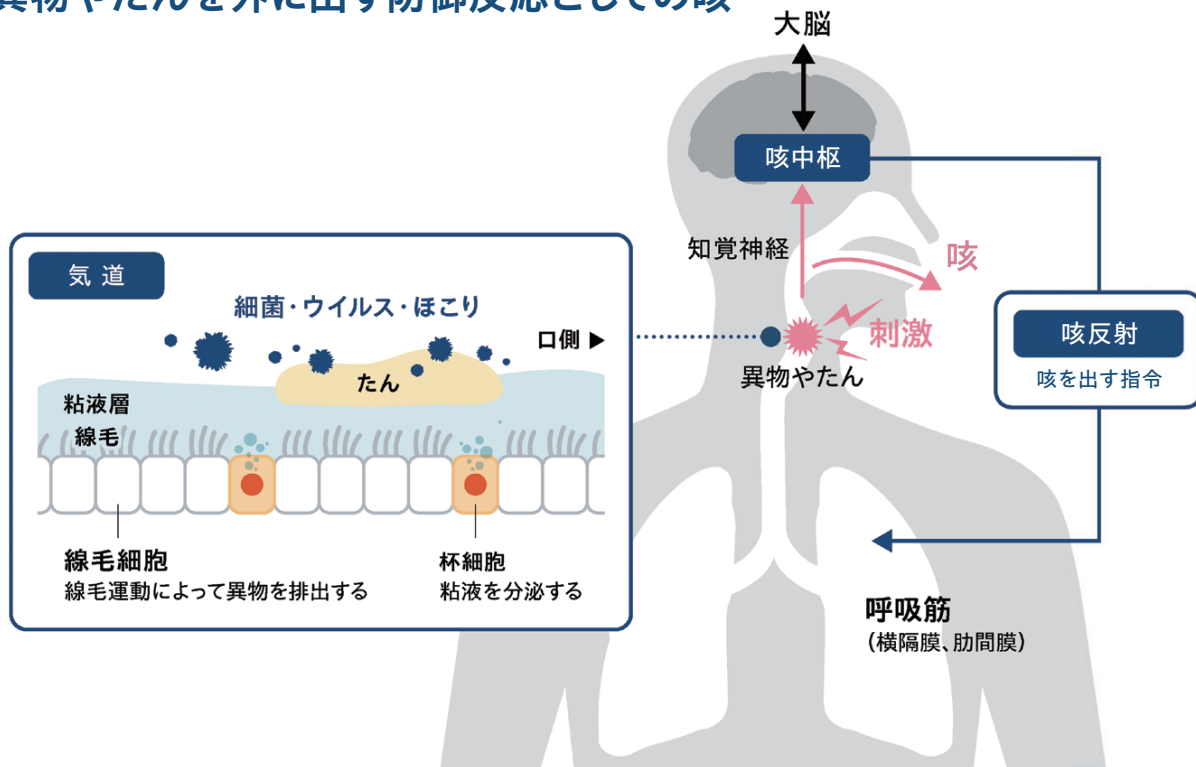
異物やたんが気道にあると、気道粘膜の神経が刺激を受けて、脳にある咳中枢に伝えます。

刺激を受け取った咳中枢は、呼吸を行う筋肉に咳を出す指令を送ることで、咳を発生させます。

この過程は、自然に備わっている防御反応です。

また、咳払いのようにのどが不快なときに意識的に咳を出すこともできます。

異物やたんを外に出す防御反応としての咳



(イメージ図)

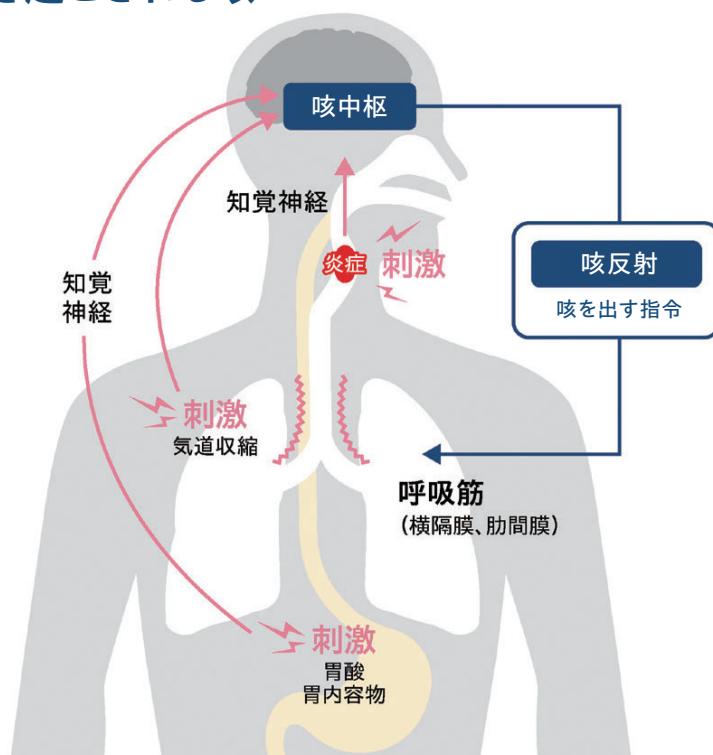
②病気によって引き起こされる咳

異物やたんがないにもかかわらず、さまざまな病気によって引き起こされる病的な咳も存在します。

病的な咳は、のどから気管支にかけての慢性的な炎症や胃酸の逆流によって神経に信号を送る物質が増えたり、神経自体が刺激に過敏になったりすることで、咳中枢に過剰に刺激が伝わって発生しています。

また、気道を取り囲む筋肉が収縮することで神経が刺激を受けて、咳中枢に作用する場合もあります。

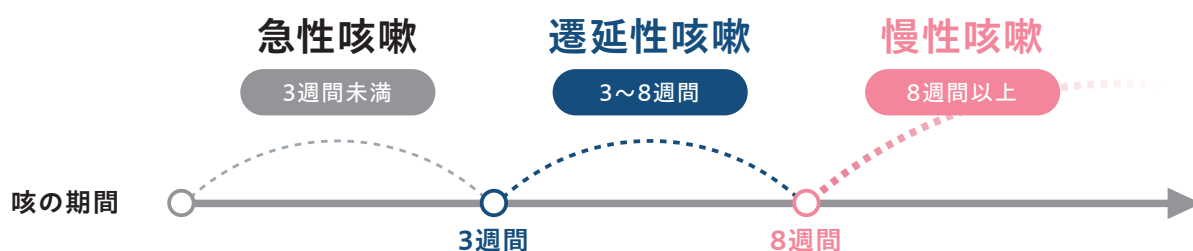
病気によって引き起こされる咳



(イメージ図)

慢性咳嗽とは？

咳は、症状が続く期間（持続期間）によって次のように分類されます¹⁾。



8週間以上続く咳を慢性咳嗽といいます¹⁾。

咳は専門用語で咳嗽（がいそう）と呼ばれ、体内から異物やウイルス・細菌などを出すための反射として、重要な役割を担っています。咳が続いている期間により、3週間未満の急性咳嗽（きゅうせいがいそう）、3週間以上8週間未満の遷延性咳嗽（せんえんせいがいそう）、8週間以上の慢性咳嗽（まんせいがいそう）に分けられ、考えられる原因がそれぞれ違います。

急性咳嗽の多くは風邪（かぜ）などの感染症が原因ですが、慢性咳嗽は、感染症以外の病気が原因であることが多いと考えられています。



引用文献

1) 咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2025. 東京：メディカルレビュー社；2025.より作成

慢性咳嗽の原因は？

長引く咳のタイミングや合併症から考えられる主な原因

咳ぜん息

- 夜間～早朝にかけて咳が悪化する（咳で目が覚める）
- 季節の変わり目に症状が出やすい
- 症状が落ち着いたり悪化したりを繰り返す



ぜん息

- 呼吸すると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」鳴る
- 夜間～早朝にかけて咳が悪化する（咳で目が覚める）
- 季節の変わり目に症状が出やすい
- 症状が落ち着いたり悪化したりを繰り返す



アトピー咳嗽

- 常にのどのイガイガ感やかゆみがある
- 花粉症の季節に咳が悪化する



感染後咳嗽

- 風邪や新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかった
- 長引く咳だけが残っている



慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

- 運動したときに息切れする
- たんの量が多い
- 喫煙歴がある



副鼻腔気管支症候群 (SBS)

- 慢性副鼻腔炎（ちくのう症）がある
- 季節によって咳が出やすい
- 鼻水がのどの奥に落ちる
- たんの量が多い



胃食道逆流症 (GERD)

- 胸やけがする
- 食事中・食後に咳が出る
- 横になる・前かがみになることで咳が出る



咳過敏症

- のどのイガイガ、むずむずした違和感がある
- 空気が乾燥していると咳が出る
- 会話中や歌唱中に咳が出る
- 香水などの香りで咳が出る



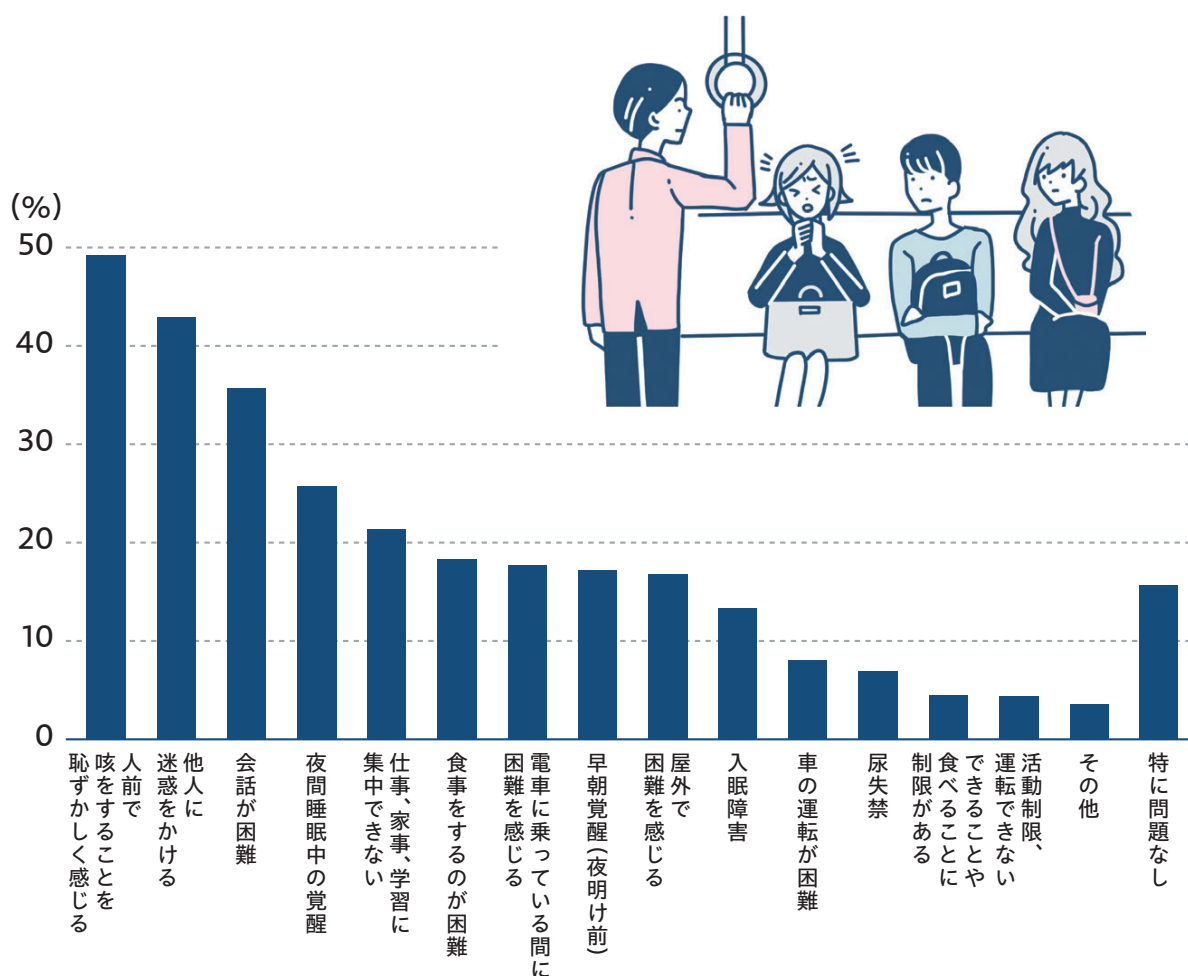
慢性咳嗽による困りごと

慢性咳嗽の患者さんは、
さまざまな困りごとをかかえています。

代表的なものとして、「人前で咳をすることを恥ずかしく感じる」といった声がありました¹⁾。

日常生活における咳による困りごと¹⁾

(n=1,000)



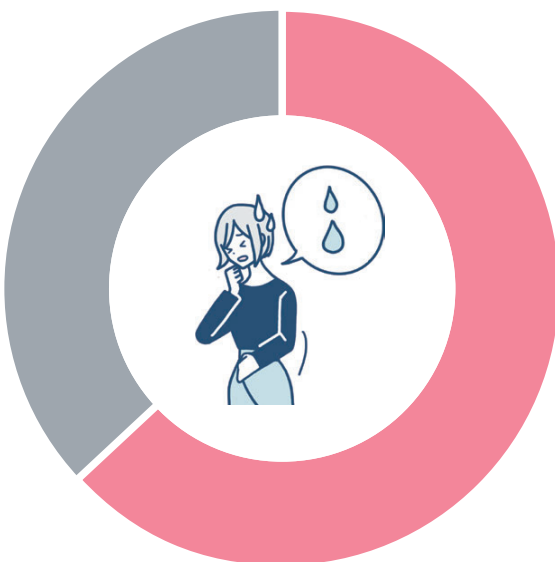


また、別の調査では女性の慢性咳嗽患者さんの63.3%が咳による尿もれで悩んでおり²⁾、慢性咳嗽をかかえるビジネスパーソンでは、仕事のパフォーマンスの30.3%が咳によって低下していることがわかりました³⁾。

女性の慢性咳嗽患者さんにおける尿もれの割合²⁾ (海外データ)

(n=210)

63.3%

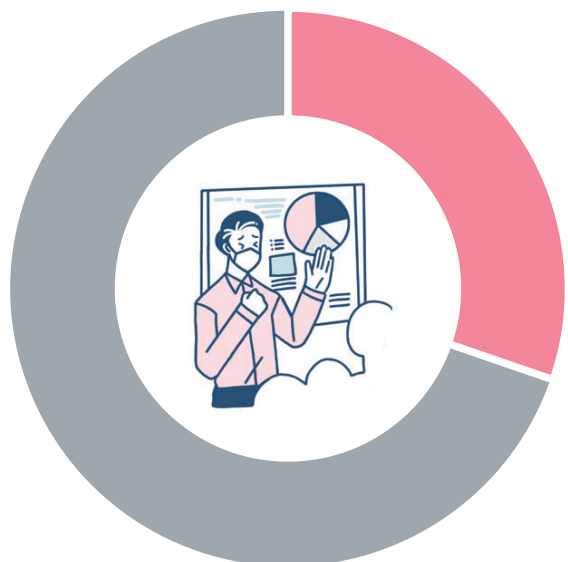


2) より作図

ビジネスパーソンの慢性咳嗽患者さんにおける仕事での生産性損失率³⁾ (海外データ)

(n=43)

30.3%



3) より作図

引用文献

1) Fujimura M. Allergol Int. 2012; 61 (4): 573-81.

2) Dicpinigaitis VP. ERJ Open Res. 2021; 7 (1): 00012-2021. 【利益相反】本研究はMSD社の出資により実施された

3) McGarvey LP, et al. Curr Med Res Opin. 2023; 39 (12): 1717-28. 【利益相反】本研究はMSD社の出資により実施された

難治性の慢性咳嗽とは？

難治性の慢性咳嗽は、「治療抵抗性」と「原因不明」の2つの状態に分けられます¹⁾。

治療抵抗性の慢性咳嗽
(原因を十分治療しても咳が続く状態)



原因不明の慢性咳嗽
(検査や治療を行っても咳の原因がわからない状態)



難治性の慢性咳嗽に隠れている咳過敏症

難治性の慢性咳嗽の原因の1つとして、通常では反応しないわずかな刺激(冷氣や香水の匂い、煙、乾燥、会話など²⁾)で咳が誘発されてしまう「咳過敏症」が隠れている可能性があります³⁾。



引用文献

- 1) Gibson P, et al. Chest. 2016; 149(1): 27-44.
- 2) Matsumoto H, et al. Ann Am Thorac Soc. 2017; 14(5): 698-705.
- 3) Morice AH, et al. Eur Respir J. 2014; 44(5): 1132-48.

診療の流れ

慢性咳嗽で医療機関を受診した場合は、問診の他に画像検査や呼吸機能検査、血液検査などを行うことがあります。その検査結果・診断に応じた治療を行っていきます。



受診前に！症状を整理して医師にしっかり伝えましょう

問診・診察

長引く咳の原因を特定するには、まずは自身の症状を整理して医師にしっかり伝えることが重要です。問診を通じて疑わしい病気を絞り込み、診断を確かにしたり、稀な病気を除外したりするために適切な検査へと進みます。

■ 問診時に伝えておくべきこと

- 咳が長引いて困ったこと
- 咳が出やすいタイミング
- 咳以外の症状
- 咳が引き起こされるきっかけ
- 咳によって生活に影響が出ていること など

ご自身の症状や悩みを整理し、正確に伝えることが、適切な診断や治療につながります。

治療法

咳の原因と考えられる病気に応じた治療を行います。

咳の原因となっている病気がわかった場合

咳の原因と考えられる病気に応じた代表的な治療をご紹介します。



主な治療薬	主な作用	慢性咳嗽の原因となる主な病気
吸入ステロイド薬※1	気管支の炎症を抑えます。	ぜん息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)
気管支拡張薬 (吸入薬、貼り薬、飲み薬)※1	気管支を広げます。	
抗コリン薬(吸入薬)※1	気管支が狭くなるのを抑えます。 たんの量を減らします。	
抗ロイコトリエン薬 (飲み薬)	アレルギー反応にかかわる ロイコトリエンという物質を抑えます。	ぜん息、アレルギー性鼻炎
ステロイド薬(飲み薬)	炎症を抑えます。	ぜん息、間質性肺疾患など
去痰薬(飲み薬)	たんを出しやすくします。	ぜん息、慢性気管支炎、 慢性副鼻腔炎、気管支拡張症など
生物学的製剤(注射)	炎症にかかわる物質を抑えます。	ぜん息、慢性副鼻腔炎、 アレルギー性鼻炎
抗ヒスタミン薬(飲み薬)	アレルギー反応にかかわる ヒスタミンという物質を抑えます。	アレルギー性鼻炎
点鼻ステロイド薬	鼻の炎症を抑えます。	
抗菌薬 (飲み薬、注射、吸入薬)	炎症の原因となっている細菌を 死滅させたり、増殖を抑えます。	肺結核、 非結核性抗酸菌症など
免疫抑制薬(飲み薬)	免疫にかかわる 細胞の働きを抑えます。	間質性肺疾患など
抗線維化薬(飲み薬)	線維化によって 肺が硬くなるのを抑えます。	間質性肺疾患

肺がんでは、薬物療法や放射線療法、外科療法(手術)、緩和療法が行われます。

※1 吸入薬として2剤もしくは3剤配合剤が使用されることもあります。



咳以外の症状や異常がなく 原因となっている病気がすぐにわからない場合

吸入薬や飲み薬などが処方される
こともあります。



十分な治療を行っても咳が残る場合 (難治性の慢性咳嗽)

難治性の慢性咳嗽の可能性を疑い、咳にかかわる神経の過敏状態を抑える治療や生活習慣・環境の見直し等も検討します。



生活習慣・環境の見直し

アレルゲン(ホコリ、花粉、ペットの毛など)やカビの除去、
禁煙、アルコール・カフェイン・香辛料を控える、水分をよく
摂る、体重を減らすなど

あなたがなりたい姿に近づけるよう、
咳の状態やあなたの状況について、医師と話してみましょう。

- ✓ 咳が続いている期間
- ✓ 咳が出るタイミングや誘因
- ✓ 咳のつらさや、咳による困りごと
- ✓ 薬の効果や副作用、その他気になること
- ✓ あなたがなりたい姿、咳が治まったらやりたいこと



慢性咳嗽(まんせいがそう)について
詳しく知りたい方はこちらへ

まんせいがいそうナビ 🔍



コンテンツのご紹介

咳に関するお役立ちコラム

咳止めにハチミツは効く？

効果的な摂取の
仕方とタイミング



咳に効くツボは？

ツボ押しの効果と押し方の
ポイント、注意点



喉の乾燥と咳の関係は？

日ごろからできる
咳予防の方法



長引く咳の体験談

夜間中心の咳で
睡眠や仕事の妨げに。

20代女性、会社員

咳が続いた期間 6ヵ月



急に咳がやって来て、
会話に困る。

50代男性、自営業

咳が続いた期間 6ヵ月



咳に関するよくある質問

など

