

# ぬまピタル



# 咳と痰について

呼吸器内科部長

飯岡 義教 医師



profile

1989年弘前大学医学部を卒業。柏市立柏病院での勤務を経て、2004年4月から当院へ勤務。  
趣味はスキー

専門分野・資格

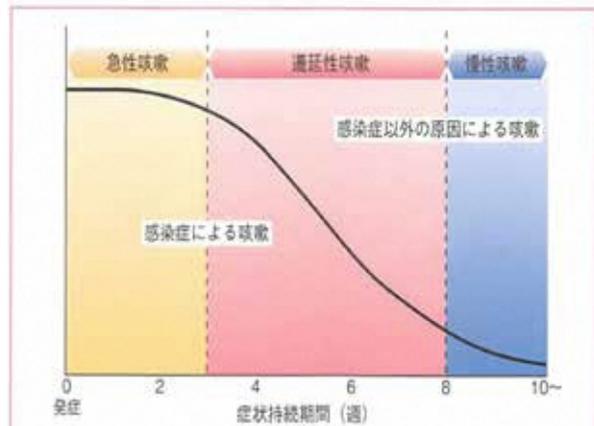
- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本呼吸器学会専門医・指導医
- ・臨床研修指導医
- ・日本呼吸器学会ICD（インフェクションコントロールドクター）

咳は気管内にある痰や、吸い込まれた異物を出すための反応の一つです。痰は気道を正常に保つために産生されている分泌物が、過剰に産生され口腔から排泄されたものです。どちらも体を守るために必要な反応です。咳や痰は多くの呼吸器疾患でごく普通にみられる症状でもあり、これらだけで病気の診断がつく場合は多くありません。しかも、原因となる病気は軽い病気の場合もあり、心配しすぎる必要はありませんが軽く見すぎてもいけません。今回は、咳と痰について呼吸器内科部長の飯岡医師が解説します。

**Q・咳にはどのような注意が必要ですか**

A・咳の続いている期間が重要です。始まってから3週間未満の場合が急性咳嗽、3週間以上

表1 症状の持続期間と感染症による咳嗽の比率



咳嗽に関するガイドライン第2版より

8週間未満が遷延性咳嗽、8週間以上を慢性咳嗽と分類します。このように分類するのは、咳の続く期間により原因となる病気の種類が変わってくるからです。急性咳嗽の原因は、かぜや気管支炎、肺炎など感染症の割合が多くなります。遷延性咳嗽、慢性咳嗽と咳が長引くに従い感染症以外の原因が多くなります。また痰が多いなど、咳に伴った症状があるかどうかにも注意しておく必要があります。継続期間と原因の関係をまとめたのが表1です。

表2 喀痰の肉眼的分類 (Miller & Jones の分類)

表記	喀痰の性状
M1	唾液 完全な粘液痰
M2	粘性痰だが少量の膿性痰が含まれる
P1	膿性痰が 1/3 以下
P2	膿性痰が 1/3 ~ 2/3
P3	膿性痰が 2/3 以上

Q・痰にはどのような注意が必要ですか  
 A・痰の性状が原因疾患を診断する上での参考になります。色がどうであるか（透明であるとか膿のような色調であるとか）、血液の混入があるか、粘りの状態はどうか、量が多いか少ないか、また性状や量の変化も観察しておくことと診断の参考になります。

Q・どのような場合に注意が必要ですか  
 A・咳や痰以外の症状が少ない急性咳嗽の場合は、すぐに検査を必要とすることは多くないため専門医にあわてて受診される必要はなく、かかりつけ医や近隣のクリニックへの受診で大丈夫です。また遷延性咳嗽であってもすぐに専門的な検査を急ぐことは少なく、まずはかかりつ

Q・咳の原因にはどのような病気が多いですか  
 A・急性咳嗽の原因の多くは、かぜや急性上気道炎です。また遷延性咳嗽の原因も感染がきっかけで咳が長引く感染後咳嗽の割合が多くなります。これらと比較して慢性咳嗽は感染症以外の病気が主な原因と言われています。表3に遷延性・慢性咳嗽の原因疾患と症状を簡単に示しました。

表3 遷延性・慢性咳嗽の各原因疾患に特徴的（特異的）な病歴

原因疾患	病歴
咳喘息	夜間～早朝の悪化（特に眠れないほどの咳や起坐呼吸）、症状の季節性・変動性
アトピー咳嗽／喉頭アレルギー（慢性）	症状の季節性、咽喉頭のイガイガ感や掻痒感
副鼻腔気管支症候群	慢性副鼻腔炎の既往・症状、膿性痰の存在
胃食道逆流症	食道症状（胸やけなど）の存在、会話時・食後・起床直後・就寝直後・上半身前屈時の悪化、体重増加に伴う悪化、亀背の存在
感染後咳嗽	上気道炎が先行、徐々にでも自然軽快傾向（持続時間が短いほど感染後咳嗽の可能性が高くなる）
COPD・慢性気管支炎	喫煙者の湿性咳嗽
降圧剤（ACE阻害薬）による咳	服薬開始後の咳

喀痰・咳嗽のガイドライン 2019 より

け医や近隣のクリニックに受診されることをお勧めします。慢性咳嗽の場合は、原因疾患が急性感染症以外の病気が多く、肺癌や間質性肺炎、結核といった重大な病気が隠れている可能性もあるので、放っておくのはよくありません。医療機関

への受診をお勧めしますが、咳、痰以外の症状が少ない場合はすぐ専門的な検査が必要となることは多くはないため、最初はかかりつけ医や近隣のクリニックに受診されることをお勧めします。

まずはかかりつけ医に相談を

Q・読者にメッセージを  
 A・咳や痰は不快な症状でもあり、一刻も早く治したいところです。しかし多くの場合、すぐに専門的な診療が必要となることは少ないため、繰り返し受診しやすい、かかりつけ医や近隣のクリニックを受診される方が早くよくなることも少なくありません。しかし、8週間以上続くような慢性咳嗽には重大な病気が隠れている場合もあるため、放置せずにかかりつけ医や近隣のクリニックに相談され専門医への受診が必要かを判断していただいでください。

レシピ

## あさり＆菜の花＆しいたけパスタ

春の食材で免疫力UP♪

おねがい

院内の感染対策を強化しています！



### 【材料】 2人分

- ・パスタ(乾) …… 200 g
- ・あさり(殻付き) …… 200 g
- ・菜の花 …… 1/2 束 (100 g)
- ・しいたけ …… 3 個 (60 g)
- ・にんにく …… 1 かけ
- ・バター …… 10 g
- ・酒 …… 大さじ1
- ・ゆで汁※ …… 50 cc
- ・しょうゆ …… 大さじ1弱
- ・こしょう …… 少々

来院するときは、必ずマスクを着用してください。  
入口では、入館前に体温測定と症状の確認を行い、手指衛生をお願いしております。  
感染防止対策にご理解・ご協力ください。



### 【作り方】 エネルギー：451kcal 塩分：2.3g (1人分あたり)

1. あさらは砂出しをし、殻をこすり合わせるようによく洗う。
2. しいたけは、石突きを切り落とし薄切りにする。
3. 菜の花は、軸の部分を切り落とし3～4等分に切る。
4. にんにくは、皮をむきスライスする。
5. パスタは、袋の表示通りに茹で、茹で上がりの1～2分前に菜の花も一緒に茹でる。  
※このときゆで汁を残しておく。
6. フライパンを熱し、バター、にんにくを入れる。にんにくの香りがしてきたら、しいたけを加えさっと炒め、あさり、酒、ゆで汁を加え、蓋をする。  
あさりの口が開いたら、5.のパスタと菜の花、しょうゆを加えさっと混ぜ合わせる。  
最後にこしょうで味を整える。

今号の表紙

正面玄関でのトリアージの様子！



PICK UP

## 大型医療機器共同利用システムの予約時間等を拡充しました！

大型医療機器共同利用システムとは、地域の医療機関の先生方からの依頼を受け、当院の高度かつ高機能な医療機器（核医学・CT・MRI）を用いて患者さんに検査を行うしくみです。  
多くの患者さんの検査ができるように従来の予約時間等を拡充しました。

※なお、このシステムを利用するには、かかりつけ医（地域医療機関）からの申込みが必要です。患者さんからの直接予約は受け付けておりません。

※検査内容・医療機器によって予約方法が異なります。詳しくは医療機関から放射線科へお問い合わせください。電話：(代表) 055-924-5100

★電話による予約受付時間  
1時間延長しました

従来
平日
8時30分から
17時まで

2021年1月～
平日
8時30分から
<b>18時まで</b>

★予約時間  
11時枠を追加しました

従来
平日
① 7時30分
② 10時30分
③ 16時30分

2021年1月～
平日
① 7時30分
② 10時30分
<b>③ 11時00分</b>
④ 16時30分

核医学



CT



MRI



# 沼津市立病院

NUMAZU CITY HOSPITAL

— 市民のために 共に歩む病院 —

沼津市立病院広報誌「ぬまピタル vol.17」  
発行：広報委員会・病院管理課企画係  
ぬまピタルバックナンバーはこちら →



〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木 550 番地

Tel: 055-924-5100 (内線 2370)

Mail: byoin-so@city.numazu.lg.jp

ホームページアドレス: <https://www.numazu-hospital.shizuoka.jp/>