

長引くせき

まん せい がい そう

(慢性咳嗽)

に困っていませんか？

監修

名古屋市立大学大学院医学研究科呼吸器・免疫アレルギー内科学 教授
新実 彰男 先生



キョーリン製薬



長引くせき(慢性咳嗽)で こんなことに困っていませんか？

なんでせきが
止まらないの？

ずっと
治らないの？

集中できない

周りからうつると
思われそう…

会話しにくい


よく眠れない

食事がしづらい

出かけられない

?





慢性咳嗽は、睡眠障害やうつ状態、 労働生産性の低下などに つながることがあります。

Kubo T, et al. BMJ Open Resp Res. 2021;8(1):e000764.
[著者のうち7名がMSD社の社員である]



睡眠障害

ぜん息やせきぜん息が原因の場合、
夜や朝方のせきにより、睡眠が妨げ
られる場合があります。



うつ状態

せきによるストレスや不安により、
うつ状態につながる場合があります。



労働生産性の低下

せきで仕事や勉強、家事に集中でき
なくなる場合があります。



慢性咳嗽ってなんですか？

慢性咳嗽(まんせいがいそう)は、
「8週間以上続くせき」のことを指します。

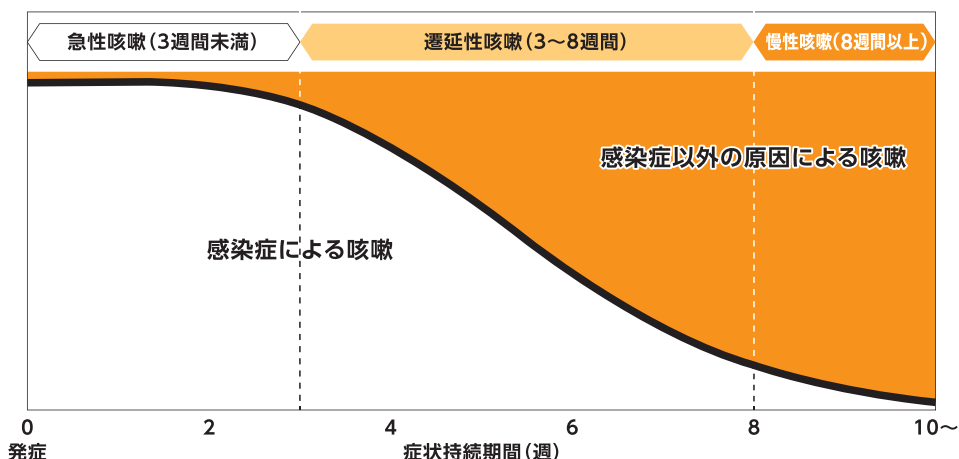


せきが続く期間により3つに分けられます。

慢性咳嗽(まんせいがいそう)	8週間以上
遷延性咳嗽(せんえんせいがいそう)	3週間以上8週間未満
急性咳嗽(きゅうせいがいそう)	3週間未満

せきが続く期間によって、考えられる原因が異なります。

3週間未満で治まるせきは、かぜ症状をはじめとする感染症によるものが多い一方で、8週間以上続くせきは、感染症以外によるものが多くなります。



慢性咳嗽の原因は何が考えられますか？

慢性咳嗽は、
以下のさまざまな原因が考えられています。



慢性咳嗽の背景には、ぜん息や胃食道逆流症（GERD）だけでなく、
肺がんや薬による副作用など多くの可能性が存在します。
医療機関を受診し、原因を特定することで、早期に治療を始めることが
大切です。



慢性咳嗽の主な原因

ぜん息	せきぜん息	胃食道逆流症 (GERD)	アトピー咳嗽/ 喉頭アレルギー(慢性)
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	副鼻腔気管支症候群	呼吸器感染症 (肺結核など)	
間質性肺炎	肺がん	薬の副作用	感染後咳嗽

日本呼吸器学会, 咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2019, メディカルレビュー社.

慢性咳嗽は、病気だけではなく次のような原因や悪化要因による
可能性もあります。

その他の原因や悪化要因

のどへの刺激	アレルギー(ホコリ、花粉、ペットの毛など)、カビ、 タバコの煙、異物、冷気、強い臭い など	
生活習慣	喫煙、カフェイン・アルコール・香辛料の 摂りすぎ、過食、体重増加 など	
心理的要因	ストレス、不安 など	

慢性咳嗽には、 どのような治療をするのでしょうか？

せきの原因と思われる病気の治療が基本です。



まずはせきの原因となる病気の治療を行います。

さまざまな検査でもせきの原因がはっきりわからない場合は、以下の病気を考慮しながら2～8週間治療し、原因を探ります。

せきぜん息

いしょくどうぎゃくりゅうしよ
胃食道逆流症
(GERD)

アトピー咳嗽/
喉頭アレルギー(慢性)

みくびくろきかんししよこうぐん
副鼻腔気管支症候群

感染後咳嗽

日本呼吸器学会, 咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2019, メディカルレビュー社.



それでもせきが治まらない場合は、他にどのような治療が考えられますか？

お薬や生活環境・習慣の見直しなどがあります。



診断や治療が正しくされているにもかかわらず、せきが治まらない場合は、次のような治療が考えられます。

お薬



生活環境・習慣の見直し

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



慢性咳嗽でお困りの方は、
医師に相談してください。



せきのチェックリスト

診察時に医師に見せて相談しましょう。

① せきはいつから続いていますか？

(具体的に) _____ 年 _____ 月 _____ 日頃から

② せきはどのようなときに出やすいですか？

- 朝起きた(目が覚めた)とき
- 深夜から早朝
- 横になったとき
- 布団に入ってから寝付くまで
- 前かがみになったとき
- 会話の最中(電話など)
- 食事中
- 食事のあと

一定の季節(複数回答可): 春 夏 秋 冬
 ない(一年中変わらない、今回が初めて など)

③ せき以外に以下の症状はありますか？

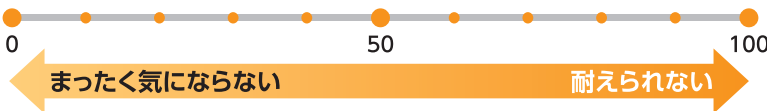
- 痰が出る(出る場合の色: 透明 白
 黄 緑
 赤(血痰) その他 _____ 色)
- 呼吸するときに首や胸が「ひゅーひゅー」「ぜーぜー」鳴る
- 息苦しさ
- 胸やけ
- のど元に胃液(すっぱいもの)がこみ上げてくる

④ 以下の病気がありますか？

- アレルギー性鼻炎
- 花粉症
- ちくのう症(慢性副鼻腔炎)
- 胃食道逆流症(GERD)
- 高血圧症

⑤ せきのつらさ

せきのつらさを100で表したときにどのくらいか、○をつけましょう。



病院・薬局名



2 011620 003102

改訂年月: 2022.10
ICLY0003