その常識、間違っている!?

気管支喘息のホントのはなし

風邪から気管支喘息になることもある？

子どものころに喘息など呼吸器の病気をしていなければ大丈夫？

夜に咳がよく出る…

気管支喘息による咳は風邪の咳とほぼ同じ？

監修 園 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。

取材協力：ティーペック株式会社

秋を迎えると寒暖差が大きくなり、体調を崩してしまいがち。たとえば、咳も気になる症状の一つです。さまざまな呼吸器の病気がある中で意外に誤解も多いのが、気管支喘息。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、気管支喘息の咳の特徴から予防・治療法までをお聞きしました。

気管支喘息にまつわる疑問

✕ 気管支喘息による咳は、風邪の咳とほぼ同じ？

気管支喘息の症状が出やすいのは、副交感神経が優位となる時間帯です。したがって気管支喘息の咳は、夜から早朝に顕著。もし風邪の咳であれば、昼夜を問わずに出ます。

気管支喘息では、気管支が収縮し狭くなります。そこを空気が通って起こる「ヒューヒュー、ゼイゼイ」といった喘鳴や、重篤な場合の呼吸困難も特徴です。

一方、風邪の症状である喉の痛みや鼻水、発熱は、気管支喘息には見られません。

△ 風邪から気管支喘息になることもある？

風邪が治りきらず咳が3～8週間続く症状の中には、咳喘息があります。この段階で喘鳴や呼吸困難はありませんが、しっかり治さないと体質的に気道が過敏な人などは気管支喘息へ進んでしまうことも。つまり風邪が最初の引き金となり、気管支喘息を発症するわけです。

✕ 子どものころに喘息など呼吸器の病気をしていなければ大丈夫？

大人になってはじめて気管支喘息を発症するケースもあります。誘発する原因の70～80％は、ほこりをはじめとするハウスダスト、花粉など。これらに対するアレルギー反応の一つが気管支喘息という病気なのです。予防や治療のためには、こうしたアレルゲン（アレルギーの原因物質）をできる限り避けられるよう、生活環境を改善することも大切です。

夜に咳が増えるなら気管支喘息も疑ってみる

寒暖差が大きくなって、風邪をひきやすい季節。それだけに咳が出れば、まず風邪だと思う人が少なくないでしょう。でも気をつけたい意外な病気が、気管支喘息です。「喘息は子どもの病気」というイメージは誤りで、実際には大人になってから発症する人も。多くの場合、アレルギーで気管支に炎症が起き、喘息につながります。気管支喘息に限らず、大人になって突然、アレルギー症状が現れる例は必ずしも珍しくありません。

気管支喘息の咳の特徴は「夜から朝方にかけて増える」こと。この時間帯は副交感神経の働きが強く、気管支が収縮しやすいのです。炎症のせいで狭まった気管支が一段と狭くなり、咳や喘鳴、ひどい時には呼吸困難を招きます。発作の直接のきっかけとしては急な気温低下もあるため、これからの季節は要注意。

治療では、発作を緊急に抑える即効性のある気管支拡張薬と、長時間、効果の続く気管支拡張薬とステロイドの合剤が使われます。患者さんの状態や症状によっては、漢方薬を加えることも効果的です。

現在、咳といえば風邪だけでなく新型コロナウイルス感染症や、特に喫煙歴のある人はCOPD※や肺がんの恐れも否定しきれません。もし熱もあるようなら医療機関には事前に電話相談の上、早めに受診して適切な治療をはじめましょう。

※慢性閉塞性肺疾患

気管支喘息を起こす主なアレルゲン

気管支喘息を招くアレルゲンのうち、誰にとっても身近なのが**ハウスダスト、チリ、ほこり**だけでなく、**ペットの抜け毛、ダニの死骸、カビの胞子**なども含まれます。ほかに**食物や花粉**がアレルゲンになることも。何かしらアレルギー症状の経験がある人は、特に注意を。

症状に合わせた薬の使い分けが重要。副鼻腔炎の治療が必要なことも

治療は、激しい咳や呼吸困難の発作が起きた時に抑えることと（発作治療薬）、起きないよう気管支の状態を改善していくこと（長期治療薬）の2本柱。また副鼻腔炎との合併が多く、喘息を悪化させる一因ともなるため、並行して治療します。

発作治療薬

発作が起きた時の対処薬として、狭くなった気管支をすぐに広げて発作を止める。吸入タイプの薬を使います。これを吸入してもおさまらなければ、主治医の指示を仰ぐか、救急車の要請を。

長期治療薬

発作がおさまったら、気管支拡張や抗炎症の作用を持つ吸入薬・飲み薬を使い、急激な喘息発作が起こりにくい状態を保つようにします。一般的な投薬期間は2～3ヶ月。

生活習慣の見直しで症状を抑えることも可能

多くあてはまるほど、気管支喘息のリスクは高まります。季節を問わず、生活習慣の改善を心がけてください。

☑ まめに掃除する

ハウスダストは、人が動くと舞い上がって室内空間を漂い、就寝中や留守中に床へ落ちてきます。掃除のタイミングを工夫し、まめに実行を。布団などのダニ対策も必要です。

☑ 禁煙する

気管支喘息にタバコは絶対禁物です。副流煙を吸い込んで発作が起きることも。また、喫煙が原因で起こるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、気管支喘息と合併することもあるため、注意が必要です。

☑ 呼吸筋を鍛える

肺を働かせる呼吸筋が加齢などで衰えると、気管支喘息でなくとも呼吸機能は低下します。1日に数回、鼻から息を吸い、口から息を吐くことを意識しながら深呼吸したり、ストレッチをおこなったりしましょう。

☑ 体調管理の日誌をつける

発作時の状況や、薬の吸入・服用の記録をつけましょう。発作のきっかけを自覚し、主治医にも伝えれば、治療の役に立ちます。薬の吸入・服用を忘れないためにも有効です。