

## 2) 気管支拡張剤（ぜんそく薬）

ぜんそくやCOPDなど、気道が狭くなつてセキがでる場合は有効かつ合理的です。セーゼー、キューヒューと呼吸音がするときは使ってみましょう。ホクナリンテープ、メプチン、テオドールなどが代表的です。

## 3) 吸入ステロイド

気管付近がイライラしたり、息を吸い込むとき痛い場合など、ぜんそくや気管・気管支に炎症が有るときは有効です。フルタイド、パルミコートなどが代表的です。

なお、2)と3)が合わさってできた、アドエアやシンビコートなど、吸入が一度で済む合剤もあります。

これらは、ぜんそくのセキや、長期にわたって後鼻漏を気管に吸い込んででるセキの場合有効なので、セキが出たときに、一

回吸入するのではなく、炎症が治まるまでしばらく続けるのがコツです。期間は人それぞれなので医師に相談ください。

## 4) 抗ヒスタミン剤

鼻汁の分泌を止め、後鼻漏に起因するセキを止めます。エピナスチン、メキタジン、マレイン酸クロルフェニラミンなどが代表です。鼻汁と同時に唾液の分泌も抑えるのでノドが乾きます。効果の強いモノほど眠気も強いので、人や症状によって細かく使い分けなければならないのがこのタイプの薬です。効果の強い薬は、便秘がちになったり、前立腺肥大の症状を助長し、尿がでにくくなることもあります。

なお、医療用のフスコデや市販の〇〇〇〇セキ止めなどは、1)と4)のタイプを中心に配合され、眠気覚ましの興奮剤が含まれていたりします。

### 編集後記

寒かった冬が終わり、一気に暖かくなりました。桜も咲き始め、満開も間近です。暖かくなったためか急激にスギ花粉も飛んでいるようで、目の痛い毎日が続きます。その上、黄砂だとか、PM2.5などという微細なチリも日本の上空を覆い、息苦しさも増しているようです。先日は春一番に伴い、にわかにかき曇りました。これに対し、“煙霧が舞った”などという訳のわからない報道がなされました。いったい何が空気に混じっていたのでしょうか？黄砂、PM2.5それとも単なるスギ花粉？前者なら、中国から飛来したモノ、後者なら日本由来のモノです。前者、特にPM2.5なら、中国の環境問題が改善されなければ今後も益々悩まされるでしょう。後者なら、日本の林業行政の長年の失政を解決してこなかったツケがまわったため、日本国内の問題です。ところで、あの春一番が日本で吹き荒れたのに呼応して、タイミング良く中国から日本上空に黄砂やPM2.5が飛んでくるのでしょうか？マスコミや気象庁がこぞってその正体に触れず“煙霧”と片づけてしまった意図は？GDPが上がるのは、単に通貨供給量を増やしただけなのに…。こんなことを考えていると、少し株価が上がり、浮かれムードになった日本は何にも変わっていないどころか、問題の本質が見えない国になってきているのではと心配です。

気温の上昇に伴って、自転車に乗っても手袋の中の指先がかじかまなくなりました。やっと私にとってサイクリングの季節が到来です。先々週から少しずつ乗り始めましたが、ペダルを踏む筋肉が落ちているのを感じます。こちらの方は問題が単純なので、解決の見通しです。



# 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船が「カ」ル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

(GW休みのお知らせ)

4/ 27 28 29 30 5/1 2 3 4 5 6 7

通常どおり ← 休み → 通常

今年は27日(土)までの診療となります。連休の間はお休みになりますのでお間違いないよう。

<http://www.yamaguchi-naika.com>

電話 0467-47-1312

# すこやか生活

編集 山口 泰

第14巻第10号

発行日平成25年3月25日



目次:	ページ
セキを止めてもいいのか?	1
セキとクシャミの起こり方	2
二つのタンとその区別	3
タンや鼻汁の性状と由来	3
セキの治療薬	3
編集後記	4



## 1. セキを止めてもいいのか?

「セキが止まらない。」という症状が悩みで来院される方がよくいます。そんな方はたいがい、「セキが止まる薬を下さい。」と訴えます。そこで「セキを止める薬はあまり効きませんよ。」とか、「セキを止める薬を使うとかえって治らなかつたり、病気を悪化させますよ。」と、言うて怪訝な顔をされます。今回は、セキを止めてよいのか？セキは果たして体によいのか悪いのかなどを、考えてみましょう。

セキとは、気道内部の異物を、吐く息の強い力ではき出す、体を守る大切な防御反応です。異物ははき出されないと、気道の奥にとどまって炎症を起こし、肺炎に進みます。このように体の自然な反応を、無理に止めると、病気から体を守れなくなります。また、セキは、ぜんそくで気管支が狭くなつたり、肺気腫で膨らんだ肺に気管支が押しつぶされたとき、はく息の勢いで狭い場所を押し広げる働きもあります。この場合もセキを止めると息がしづらくなってしまいます。

以上のように、大切な働きのあるセキですが、一晩中出てしまうと眠ることもできず、体が消耗します。また、強いセキの勢いで肋骨を折ったり、気胸になる場合もあります。こうなると、「セキは体に良いものなので止めてはいけません。」などと、言われていられません。そこで、リン酸コデインなどのセキ止めを使うことがあります。これは、セキをする呼吸筋を操る神経を麻痺させて、セキの動作を止める薬です。神経を麻痺させるのでセキ自体は止まる可能性がありますが、セキの原因は何ら解決されていません。それどころか、大切なセキの働きを阻害し合併症を誘発する可能性があります。使い方が難しい薬です。

そこで、セキが出たときの王道は、根本原因を突き止めて、セキを元から絶つことです。セキは、ごく希なやむを得ない時を除き、無理矢理止めるのではなく根本治療を行って止めていくのが良いと覚えておきましょう。

## 2. セキとクシャミの起こり方

セキの多くは次のように起こります。気管支（気道）粘膜の神経末端が異物を感知すると、その情報を中枢神経へ送ります。そこで、即座にセキで出すべきと判断すると、運動神経が横隔膜や肋間筋に反射的かつよい運動をおこす指令を伝えます。この急激な呼気運動がセキと言われるものです。急激で強い力のかかる運動なため、肋骨を折ったり、筋肉痛を起こすこともあるほどです。適切かどうかは別として、セキは一般に次の二つに分類されます。

### 湿性がい嗽：

黄色く湿って粘りけの多い、タンのような分泌物が出てくるセキです。タンは気管支や肺由来の炎症の強い分泌物と考えられているため、肺炎や肺ガンなどが、湿ったセキやタンの原因と考えられています。イメージは“ゴホゴホ”でるセキです。

### 乾性がい嗽：

あまりタンが出ないか、出ても透明な水のようなものであるセキを、乾性がい嗽と呼びます。ぜんそくや、マイコプラズマ肺炎などの間質性肺炎が典型的です。イメージは、“コンコン”でるセキです。コショウやトウガラシ、化学物質を吸い込んで出る突然のセキも、この仲間です。

これらのセキは、前述の気管支（気道）にある物体や化学物質を感じる神経末端（セキ受容体）が刺激されたり、気管支平滑筋の収縮によって気道内腔が狭まったという情報が、延髄のセキ中枢へ伝達され、そこでセキを出すべきと判断されると、セキをする命令が呼吸筋に伝えられ、爆発的な

呼気運動で空気だけが吹き出されます。

### クシャミ：

セキの反射と似ていますが、セキ受容体でなく、鼻など上気道にある三叉神経末端が刺激され、セキと同じく、爆発的な呼気運動が起こります。花粉症やアレルギー性鼻炎でおこり、クシャミに先だって鼻がムズムズしたりノドがイガイガするのが特徴です。セキでは、気管支など下気道がムズムズしたりイライラするのと対照的です。

具体例を花粉症で示します。①スギ花粉を鼻に吸い込む。②鼻の粘膜上にある、スギ花粉に反応する**IgE抗体**が付着した好塩基球と呼ばれる白血球の抗体側に花粉が付着する。③好塩基球から**ヒスタミン**が分泌される。④ヒスタミンが**三叉神経末端を刺激する**。⑤スギ花粉を鼻粘膜に吸い込んだという情報が延髄へ伝わる。⑥延髄が運動神経を介し、呼吸筋に花粉を体外へ追い出す運動をせよと指令する。⑦呼吸筋がクシャミと呼ばれる爆発的な呼気運動を行う。と、いった具合です。

クシャミの動作がセキと違うのは、吐く息の通り道です。セキは効率よく大きな呼気をするため、主に口から息を吹き出します。クシャミは鼻の粘膜上の異物をどかすため、口に加え鼻からも大きな呼気を吹き出します。逆にセキとクシャミの共通点は、どちらも不随運動であり、自分の意志では止められないこと、生体防御の一種であることなどです。

ところが、気管支以下から出てくる粘液性物質がすべて下気道由来とも限りません。それは、鼻や副鼻腔など上気道からの分泌物も、よく気管に吸い込まれ、異

## 3. 二つのタンとその区別

タンは、気道（気管支など）からはき出される、粘りけの強い分泌物です。セキをするとき同時に出てくるので、気管支や肺など下気道の分泌物と信じられています。

物としてセキによって口からはき出されるからです。従って、気管支や肺で分泌されたモノが本来のタンで、鼻からノドに落ち（後鼻漏）、気管に吸い込まれた後、出てくるモノは元々鼻汁と言うべきで、区別の方がよいと思います。しかし、残念ながら医療の世界でも、タンとして、一緒くたにされています。

この区別をすることから、セキの原因診断や治療が始まるので、できるだけはっきり識別しておきましょう。見分け方のポイントは以下の通りです。自分の呼吸やセキを振り返ったり、お子さんを観察すればすぐわかります。

### 後鼻漏の特徴（鼻炎や副鼻腔炎の症状）

- 1) 鼻をズルズル吸っている
- 2) ノドが痛い（後鼻漏がノドにくっつ

## 4. セキの治療薬

セキを止めてほしいという方がいますが、そう簡単ではありません。セキ止めに使われる主な薬を紹介しますので、どんな場面で使われるのかイメージしましょう。

### 1) いわゆるセキ止め

リン酸コデイン（麻薬の一種）や、メジコン、ノレプタンなどです。これらは、セ

- き、ノドの粘膜が焼ける)
- 3) 鼻づまりが強い
- 4) 黄色い鼻が出る
- 5) 目の上下や鼻の周りが痛い
- 6) 耳がつまる
- 7) 突然むせるようなセキがでる（吸い込んだ症状）

### 下気道からのタン

- 1) 後鼻漏・鼻症状の特徴がない
- 2) 息切れ、酸素欠乏の症状がある
- 3) 動悸がする
- 4) 胸が詰まる感じがする
- 5) 胸部レントゲンで陰が写る

区別はだいたいこんな感じですが、下気道のタンは上気道の分泌物を吸い込んでくっついたモノの可能性があり、ますので単純ではありません。

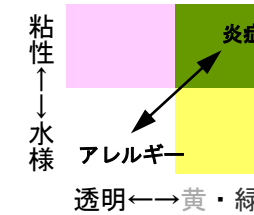
キをするために働く神経を麻痺させる薬です。従って、タンを出すためセキをしている場合など、セキが必要なときに使うと、病状を悪化させることがあります。従って、タンや鼻汁が無い、乾いた空咳の時は使って結構ですがそれ以外では、滅多に使わない方がいいでしょう。

### タンや鼻汁の性状と由来

タンの性状は、粘度と色でイメージしましょう。粘度（粘りけ）はサラサラとしたり落ちる水様性と、ネバネバとからみつく粘性という向きです。色は透明、白色、黄色、緑などと表現します。

粘度が低いとは、水以外の成分が少ないことを示し、ネバネバしているとは、デンプン質（糊）やタンパク質を多く含むことを意味しています。

また、色が透明であることは、鼻粘膜や気管支の血管からもれ出た水の成分がほとんどであることを示します。黄色や緑は血管から出たタンパク質やデンプンが長く停滞して、肺炎や副鼻腔炎などの細菌感染を起こしたり、肺ガンの周



囲に炎症を起こしたときなど分泌物につく色です。炎症が強いと、その部位に抗体が集まったり細胞や白血球、細菌の死がいが残る、それらの成分としてタンパク質やデンプン質の濃度が上がって粘りけを持ちます。

**アレルギー性：**透明で水様のタンや鼻汁となります。

**感染性：**黄色や緑色で主に粘性の高い膿のような見かけをしています。

わかりやすく示すと以上ですが、実際はそれほど単純ではありません。アレルギー性で始まっても、鼻腔や気管のとおりが悪いとすぐ、炎症をおこし、黄色で粘りけのあるタンや鼻汁となります。そして、炎症が取れると透明でサラサラにもどるなど、行き来することもあるからです。