



的に勢いよくこの異物を吹き出そうとします。この異物を吹き出し体を守る動作がセキです。具体的には、間違っ吸い込んだ米粒をはき出したり、吸い込んだ鼻汁をセキで出すのが典型です。気管や気管支に慢性的な炎症が起こり、イガイガした違和感が引き金になったり、肺の末端側から出てくるタンを出すためにセキをすることもあります。前者はぜん息、後者は肺炎や肺ガ

## 2. むせる一番の原因、「後鼻漏」

「むせる」という言葉は、だれでも経験し知っていることです。ご飯粒を間違っ吸い込むとむせてセキがでます。この、誤飲とも言える、気道に異物が入ってセキがでることをむせるといいます。むせる原因物質としてイメージしやすいものは、①ご飯粒などの食物、②水やお茶、③きな粉やコショウ、散剤など粉でできているものなどです。ところで、これらが原因としてもっとも多いかというと、そうではありません。

一番多いむせの原因は、鼻から喉へ垂れる鼻汁である「後鼻漏」です。平時、鼻汁の大部分は、鼻粘膜の繊毛運動で、前に出てくるのではなく、後ろへ送られます。その後、ノドを伝って喉頭へ流れ、ゴクンと飲み込まれて食道へ至ります。

ここで、鼻汁の量が多かったり、鼻腔が詰まっていると型どおりノドから食道へ行くだけでなく、何かの拍子に気管に落ちることが多くなります。また、炎症が強い時に分泌される、黄緑で粘りけの多い後鼻漏は、ノドにへばりついてノドの痛みを惹起するだけでなく、強い吸気の際に誤って気管に吸い込まれ、セキの原因となります。鼻がつまり気味になると、強く空気を吸い込まざるを得ず、狭い鼻腔を勢いよく空気が流れ込みます。このため、後鼻漏などが少しあるだけでも、高速の気流に乗って気管支に吸い込まれ奥に入ります。また、鼻が完全につまり口呼吸にもなると、正常なルート(→)と

ンノセキが該当します。この場合のセキは、気管支を広げたり、細菌を含んだ膿を肺から出すことがその目的です。

セキはこのように、呼吸に大切な臓器の肺を守っています。このため、咳止めでむやみに止めると、丸腰の肺はひとたまりなくやられてしまいます。従って、セキが出てつらいときは咳止めで抑えるのではなく、セキの原因を突き止め、元から絶つのが正攻法の治療です。

違っ、唾液をまちがって吸い込むこともあります。これも鼻づまりから来るむせの一つです。

### 無意識の後鼻漏

普段何となく鼻をすすって鼻腔にあるじやまな鼻水をノドに吸い落としていたり、気づかず鼻からノドに流れていく鼻汁が後鼻漏で、ほとんど人は意識してません。ノドが痛いという訴えの患者さんに「鼻汁がノドに垂れていませんか?」と、尋ねると、ほとんど「いいえ。」という答えが返ってきます。ところがノドを見ると、鼻の奥からノドにかけて黄色いネバネバがべっとりついているのをよく見かけます。そこで、自分または家族の人の息づかいに注意し、“ズルズル鼻をすすっていないか”確認すればその有無がわかります。もし、後鼻漏がノドへ垂れているなら、必ず医師に伝えましょう。

### 後鼻漏はどこから来るの?

鼻汁は、鼻粘膜鼻腺、副鼻腔粘膜腺、涙腺など3つからの分泌物が混ざってできています。いわゆる鼻水だけでなく、泣くと鼻水が出たり、咳き込むのはこのためです。忘れていけないのは鼻腔以上に粘膜の面積が広い副鼻腔の存在です。ここからの分泌物が増えると、鼻粘膜自体は無事でもどんどん後鼻漏が垂れてきます。副鼻腔は眼球を取り囲むように、左右4つずつ存在します。炎症が強かったり、鼻腔-副鼻腔の連絡路が閉塞すると、目の奥や周囲、上顎の歯の痛みや、頭痛の原因となります。風邪をひいて頭痛を感じる時の多くはこの副鼻腔の痛みです。

## 3. 肺炎で咳がでるのか、咳が不十分で肺炎になるのか?

「風邪をこじらして肺炎になった。」という話はよく聞きます。肺炎は気道の入り口から上気道炎→気管支炎→肺炎と順番に進んで起こるものがほとんどです。肺炎になると肺でタンという細菌や白血球混じりの分泌物が増えるので、それを出すためにセキ込みます。肺炎ではぜん息などのセキと違い、タンを含んだ湿ったセキが特徴です。このように肺炎になってしまうとセキが出るのは間違いありません。

ところで上気道で後鼻漏などの分泌物が増えると、気管に吸い込んでセキが出ます。次々に気管へ分泌物が入り込みそれを上手にセキで出すことができないと、気管(支)の粘膜に慢性的な炎症が起こったり、くっついた後鼻漏がうまく出せず気管支炎に進みます。引き続き、気管(支)か

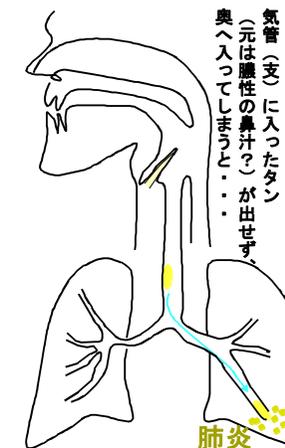
ら肺の末梢へ分泌物が入ると益々苦しいセキがでます。ここでも上手に出せれば回復しますが、セキが不十分だと分泌物に含まれる細菌が繁殖し、肺炎を起こします。

このように、気管支炎や肺炎は、吸い込んだ病原菌を含む分泌物を上手にセキで出すことができないためおこるのです。ここまで考えると、セキが出たとき無理に咳止めで止めるとどうなるか想像できます。セキを止めると上気道炎→気管支炎→肺炎への矢印がどんどん進んでいくのです。

従って、セキが出たからといって止めるのではなく、その原因となる上気道側の分泌物を抑える治療や、セキを誘発する場の炎症を鎮めることがセキの治療の王道です。



後鼻漏が喉に着くと、イガイガ、ヒリヒリと痛み、間違っ気管へスポッと入ると、反射的にゴホンとセキをして、異物である鼻汁を咳とともに出します。このように上手に出せれば、肺炎にならずに済みます。



気管に入った後鼻漏が気管、気管支へ入り込む。粘りけの多い、分泌物が引っかかって末梢から口の方へセキをしても出ないと、後鼻漏に付着していた病原菌(肺炎球菌など)が繁殖します。こうなると、抗生物質が必要になります。

セキが出たら、気をつけること

- 1) 熱があるか? 肺炎などの可能性があるため、必ず計りましょう。
- 2) 息切れがあるか? 動いて苦しいのは酸欠(低酸素血症)のしるしです。ぜん息の重責発作他、肺炎や心不全など命にかかわります。
- 3) ノドの痛みや、鼻汁があるか? 鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎など上気道の炎症があるしるしです。上気道を下気道は直結していますので、下気道だけの治療ではセキが止まらないことがほとんどなので、上気道の治療も平行しましょう。左右どちらか一方のノドが痛い場合も、扁桃炎よりも

同側の副鼻腔炎などから膿性の鼻汁が垂れてノドに炎症を起こしている場合が多いようです。

- 4) 後鼻漏がないか? 鼻をズルズルすすって、ペッとほき出すのが後鼻漏です。口から出る分泌物は肺から来るタンと思っている方がほとんどですが、鼻由来のものがほとんどです。
- 5) 眠りにつくとセキが出るか? 寝入ると気管がイライラして出る場合と、無意識のうちにノドにへばりつく分泌物を吸い込んでむせて出る場合があります。セキとともにタンが出てくるようなら、後者の可能性が高いでしょう。