

Vol.10 間違いだらけのかぜ診療

(2) “私、かぜひくと長引くんです・・・”

◆かぜって本当にながびくの？

かぜは、ライノウイルス（図1）・アデノウイルス・コクサッキーウイルスなどの様々なウイルスによって引き起こされる病気です。ウイルスに感染することで、熱・咽頭痛・咳・鼻汁などのかぜ症状が出現します。確かに、かぜにかかった時に咳や鼻水などのかぜ症状が長引くことはよくあることですが、それはウイルス感染がながびいているわけではありません。後で述べますが、かぜ症状が長引く場合には、かぜが誘因となって引き起こされる様々な他の病態（喘息や副鼻腔炎など）が隠れていることが多いため、漫然と風邪薬を続けていても症状は改善しません。

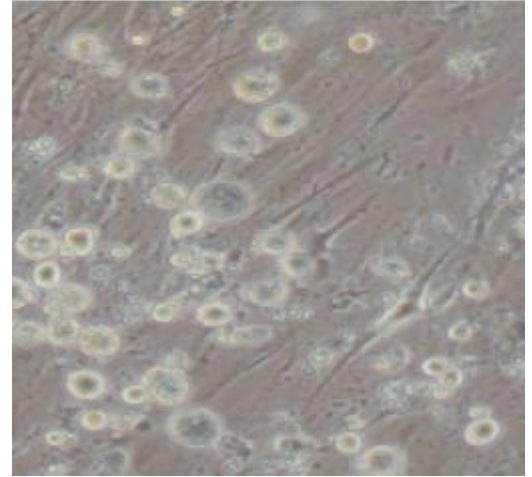


図1

◆かぜ症状はいつまで続く？

熱・咽頭痛・咳・鼻水などのかぜ症状の持続期間は図2のように、熱・咽頭痛は1週間以内、咳・鼻水は2週間以内に消失するのが通常其自然経過です。この期間を超えて、それぞれの症状が長引く場合にはその原因を検索する必要があります。例えば、かぜをひいて咳だけ3週間も変わらずに出る場合、よく咳止めや市販の風邪薬を漫然と内服していることが多く見受けられます。このような場合、咳が長引く原因を検索してそれに対する治療をしなければ、症状の改善は見込めません。

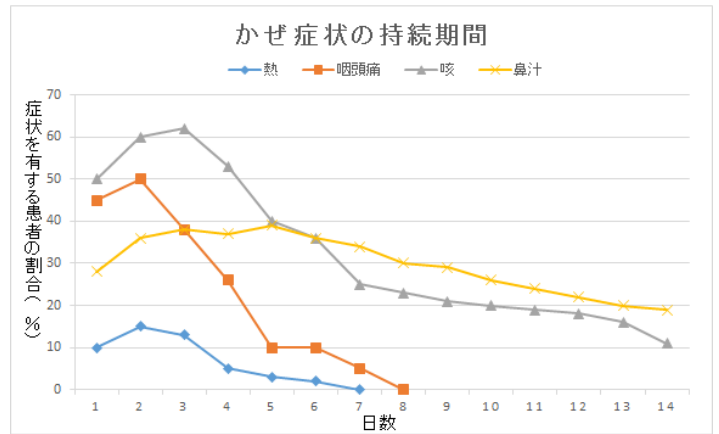
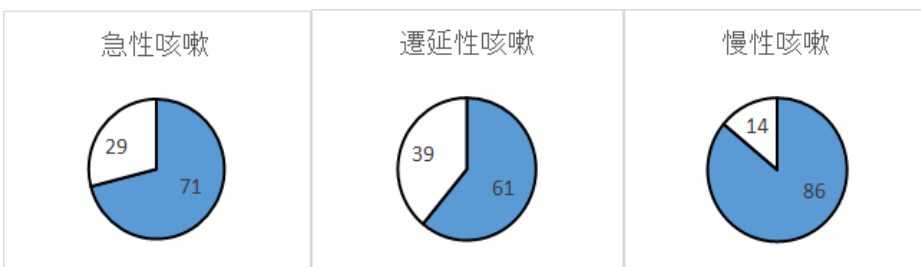


図2

◆咳が長引く場合

おそらくかぜ症状が長引くケースで一番多いのは咳が長引く場合だと思います。気管支炎・マイコプラズマ・百日咳などの診断名をいわれることが多いと思いますが、おそらくほとんど誤診でしょう。検査なしでマイコプラズマや百日咳と正確に診断することは不可能です。感冒後に咳が長引く場合に、原因となる病態は喘息・胃食道逆流・鼻副鼻腔炎（上気道咳症候群）・感染後咳嗽です。その中でも、喘息が圧倒的に多いのです。図3は当院のデータですが、咳の持続が3週間以内を急性咳嗽、3～8週を遷延性咳嗽、8週以上を慢性咳嗽と定義しますが、いずれの場合でも一番多い原因が喘息です。



2016/4/15 第113回日本内科学会講演会

咳診療における呼気一酸化窒素 (NO) 検査の有用性：大江元樹
(左図で青が喘息、白がその他)

図3 咳の原因疾患における喘息の割合

◆鼻水が長引く場合

最も気を付ける病気は急性鼻副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）です。この場合、原因はやはりウイルスであることがほとんどで、抗生剤が必要な細菌性鼻副鼻腔炎を合併する症例は急性ウイルス性上気道炎の約2%未満しかありません。つまり、鼻水が長引く場合も、ほとんどは抗生剤なしで治癒するのです。ところが臨床の現場ではかなりの確率で抗生剤が処方されているのが現実です。必要のない抗生剤使用が耐性菌を増やす一番の原因となっており、この状況を改善させるために厚労省が“抗微生物薬適正使用の手引き 第1版”を全国の開業医に向けて配布しました。そこでは、急性鼻副鼻腔炎の治療に関して、“成人の軽症例には抗菌薬投与を行わないことを推奨する”“学童以降の小児では、遷延性又は重症の場合を除く、抗菌薬投与を行わないことを推奨する”と記載されています。重症度の評価は以下の表を参考に考えます。

表1 成人急性鼻副鼻腔炎の重症度分類（軽症:1~3点、中等症:4~6点、重症:7~8点）

		なし	軽度/少量	中等以上
臨床症状	鼻漏	0	1	2
	顔面痛・前頭部痛	0	1	2
鼻腔所見	鼻汁・後鼻漏	0（漿液性）	2（粘液性少量）	4（粘液性中等量以上）

表2 小児の急性鼻副鼻腔炎に係る判定基準

- 以下のいずれかに当てはまる場合、遷延性又は重症と判定する
1. 10日間以上続く鼻汁・後鼻漏や日中の咳を認めるもの。
 2. 39℃以上の発熱と膿性鼻汁が少なくとも3日以上続き重症感のあるもの。
 3. 感冒に引き続き、1週間後に再度の発熱や日中の鼻汁・咳の増悪がみられるもの。

表1にあるように鼻腔所見が重要となります。このためには細いファイバースコープによる観察が必要となるため、耳鼻科を受診することをお勧めします。

◆咽頭痛が長引く場合

風邪の時の咽頭痛は、物を食べたり飲んだりするときに痛む（嚥下時痛）のが特徴です。逆に食べたり飲んだりすると痛みが和らぐ場合は、胃食道逆流（GERD）の可能性があります。冬場のかぜの時に多いパターンが、鼻症状も長引いていることが原因となるパターンです。人間の体にとって、鼻は加温加湿器の役目を担っています。冷たく乾燥した空気を鼻で加温・加湿して、気道に送ることで喉が乾燥しないで済むのです。鼻が調子悪いとこの加温・加湿効果が減少し、咽頭は夜間寝ているときに乾燥した空気に長時間さらされることになり、粘膜が乾燥し咽頭痛の改善を妨げ、また新たなウイルス感染にもかかりやすくなります。そのような時は、部屋を十分加湿する・マスクをして寝る・鼻ピタをはる・水分をしっかりとるなどの対処法が実はかなり有効です。鼻はわりと軽視されがちですが、かぜの予防や改善にとって非常に重要な役割を果たしています。鼻がわるければ、鼻症状だけでなく咳や咽頭痛も長引きやすくなるのです。



もとき内科クリニック

住所：藤沢市辻堂神台 1-3-39 オザビル 4F
TEL:0466-47-8216 文：院長 大江 元樹