

あけましておめでとうございます。平成最後のお正月はいかがお過ごしでしょうか。

新元号はまだわかりませんが、後年この平成という時代はどのように総括されるのでしょうか。

さて、新年早々のテーマはいずれも大変役立つ記事となっています。ご一読をお願いいたします。



陣馬登山道にて メロン大の氷の華（シモバシラ）
平尾 隆

相模原市長 加山 俊夫



新年明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、青山学院大学陸上競技部の東京箱根間往復大学駅伝競走4連覇という偉業達成に始まり、宇宙航空研究開発機構（JAXA）相模原キャンパスで生まれた小惑星探査機「はやぶさ2」の小惑星リュウグウへの到着、2020年東京オリンピック競技大会における自転車ロードレース競技の本市内での開催決定など、本市にとって喜ばしい出来事が続きました。

市政におきましては、新たな給付型奨学金の創設やひとり親家庭等への学習支援、小中学校へのエアコン設置など、子育て・教育環境の充実に取り組むとともに、リニア中央新幹線駅設置等を見据えた橋本、相模原駅周辺地区の新たなまちづくりの検討など、首都圏南西部における広域交流拠点都市の形成に向けた取組などを進めてまいりました。

保健・医療の分野では、新生児聴覚検査にかかる費用の一部についての公費負担を開始したほか、小児医療費助成事業における対象年齢を中学校3年生まで拡大するなど、制度の充実を図ってまいりました。今後も引き続き、医療関係団体の皆様と連携を深め、急病診療事業や各種健診事業、学校保健事業など、地域医療の充実を努めてまいります。

新しい年が、市民の皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

一般社団法人相模原市医師会 会長 竹村 克二



明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

相模原市医師会では市民の皆さまの健康を守るべく、相模原市や関係団体と連携を図りながら、急病診療事業をはじめ各種がん検診、特定健診、予防接種、乳幼児健診、学校保健、在宅ケア対策、訪問看護ステーションの運営などさまざまな形で地域の保健・医療・福祉の増進に努めているところでございます。

こうした活動のなかで、市民の皆さまに医療の知識を深めていただくことを目的に年6回本紙「健康さがみはら」を発行しています。「健康さがみはら」は昭和49年に第1号を発行以来、医療技術の進歩による健康情報を市民の皆さまに提供するべく妊娠から高齢者の予防救急までさまざまなテーマを取り上げてまいりました。

近年の医学の進歩は目覚ましく、昨年は、皆さまご承知のとおり、京都大学の本庶佑先生がノーベル医学生理学賞を受賞される嬉しいニュースがありました。本庶先生は、免疫反応を抑えるタンパク質を見つけ、画期的ながん治療薬の開発に道を開き、現在、多くの臨床現場で治療効果を上げています。ノーベル医学生理学賞において、近年では、2012年に山中伸弥先生、2015年に大村智先生、2016年に大隅良典先生がそれぞれ受賞し、4人の日本人が受賞する快挙を達成しました。

このように日々進歩する医療知識を本年も「健康さがみはら」を通して市民の皆さまにわかりやすい内容でお届けできるよう心掛けてまいりますので、引き続きご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。



長引く咳について

—その症状、放っておいて大丈夫?—



はじめに

本来、咳はのどから気管支に至る空気の通り道（気道）の異物、痰や微生物を外界に排出するための正常な反応です。しかしその程度が強いと日常生活に支障をきたしたり、体力を消耗したりと弊害がでてきます。またひどい咳をしていると、周囲の人にも、「感染する病気では？」と不安を与えてしまいます。

特に3週間以上続く咳や、日に日に悪化する咳は、さまざまな病気が原因となっている可能性があります。たんに「かぜが長引いている」と自己判断せず、医療機関を受診し、適切な検査や治療を受けましょう。

長引く咳の原因と検査

長引く咳の原因には、表に示すように、さまざまな病気があります。感染後咳嗽はかぜをひいた後に残る長引く咳で、自然に治る場合がほとんどです。その他、頻度の多いものには、気管支喘息（咳喘息を含む）、アトピー咳嗽、副鼻腔炎などがあります。また胃食道逆流症のように呼吸器以外の病気が原因の場合もあります。感染症ではマイコプラズマや百日咳が有名ですが、特に周囲の人に感染する可能性がある肺結核は、早急な診断が必要です。高齢者では慢性閉塞性肺疾患（COPD）、間質性肺炎などの慢性的な病気や、肺癌、心不全のようにすぐに診断、治療を要する病気があります。

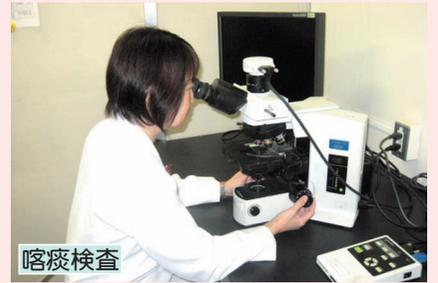
感染後咳嗽	
気管支喘息（咳喘息を含む）	
アトピー咳嗽	
副鼻腔炎（副鼻腔気管支症候群を含む）	
胃食道逆流症	
感染症	マイコプラズマ感染症 百日咳 肺結核 肺非結核性抗酸菌症など
慢性閉塞性肺疾患	
間質性肺炎	特発性間質性肺炎（特発性肺線維症など） 膠原病肺 過敏性肺炎 薬剤性肺炎など
気管支拡張症	
腫瘍	原発性肺癌 転移性肺腫瘍 気管腫瘍
A C E 阻害薬	
心不全など	

それぞれの病気では特徴があるために、医療機関受診の際には、咳がいつから出現し、何かきっかけがあったか、悪化する時間帯、周囲に同様の症状の人がいたか、喫煙の有無、咳以外の症状、たとえば痰や喘鳴（ヒューヒュー、ゼーゼーする感じ）、発熱、息切れ、胸の痛みなどを併うかを医師に説明すると診断への近道になります。

診断には図に示すような検査が必要になります。胸部レントゲンはもっとも一般的な検査ですが、その所見によっては、さらにCTが必要な場合もあります。血液検査では感染症、アレルギー、基礎疾患の有無など、さまざまな情報が得られます。スパイロメトリーは肺の容積や気道の狭さを評価できる呼吸機能検査で、気管支喘息やCOPDの診断に重要です。また呼気NO（一酸化窒素）測定は喘息による気道の炎症の程度を簡単に測定できる検査です。結核を含む感染症や肺癌の診断には顕微鏡を使った喀痰検査が重要です。

図 長引く咳の診断に必要な検査

- 画像検査（胸部レントゲン、CT）
- 血液検査
- スパイロメトリー
- 呼気NO測定
- 喀痰検査



それぞれの病気の特徴

● 気管支喘息について

気管支喘息の典型的な症状は喘鳴（ヒューヒュー、ゼーゼーする感じ）を伴う咳、痰、息切れです。特に夜間から早朝に悪化し、咳で眠れない、咳で起きてしまうなどの症状があります。喘鳴を伴わず、咳が主体の気管支喘息のタイプが咳喘息です。気道の炎症を抑えるステロイドや気管支を拡げる薬剤の吸入が治療の中心になります。

● アトピー咳嗽について

アレルギー性鼻炎などアレルギー疾患がある人に発症しやすく、のど（咽頭）やその奥（気管）がかゆい感じ、むずむずする感じを伴うことが多いです。アレルギーを抑える薬が有効です。

● 副鼻腔炎について

いわゆる蓄膿症で、鼻の奥の空間（副鼻腔）の炎症のために膿がたまり、副鼻腔からのどに膿が流れ込み、咳が誘発されます。黄色～緑色の鼻汁、痰や鼻づまり（鼻閉）や頭痛を伴う場合があり、このような症状がある場合は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。抗菌薬の内服が必要になります。

また副鼻腔炎に気管支の慢性的な炎症や気管支拡張症を合併する場合があります（副鼻腔気管支症候群）。この場合は咳や痰はさらに悪化します。

● 胃食道逆流症について

胃液が食道に逆流することにより、胸やけや胸の痛みが出現する病気ですが、逆流した胃液の刺激などにより、長引く咳を合併する場合があります。特に食後に咳が悪化する傾向にあります。胃酸の分泌を抑える薬が有効ですが、肥満の改善、禁煙、またアルコール、カフェイン、食事では脂っぽいもの、甘いものを減らすなどの生活習慣の改善が大切です。

● マイコプラズマ、百日咳について

長引く咳の原因になる感染症の代表的な病気です。家族内で発症する場合があります。百日咳は近年、成人でも増加傾向にあります。抗菌薬が有効ですが、治療後も咳が長引く場合があります。

忘れてはいけない結核

結核はかつて過去の病気ではありません。近年では高齢者の再燃に加え、結核に対する免疫がない若年者、免疫力が低下している病気がある人、結核が多い国からの渡航者に発症する傾向があります。長引く咳とともに血痰、発熱、体重減少などの症状がある場合は、レントゲンや痰の検査が必要です。結核は周囲の人に感染する危険性があるために早急な診断が重要です。

結核に似ている菌で、近年増加傾向にある非結核性抗酸菌症は結核と異