せき

1. 咳（セキ）とは？

秋から冬に向かう時期になると、空気も乾燥し体調を崩してカゼを引く人が増えてきます。そのカゼの一つの症状に咳があります。咳が出始めると苦しく夜も眠れず、なかなかおさまらず、長引くことも多いようです。そもそも「咳」とは何でしょうか？私達は口と鼻から空気を吸い込み、その空気は気道を通過して肺に到達しますが、その通り道は常に大気にさらされているため、ほこりやカゼのウイルス等の異物が入り込みやすいのです。その気道にある異物が気道を刺激しその刺激が脳の咳中枢に伝達され反射的に咳が出るのです。これは身体の防御反応です。咳の原因には①分泌物・異物・寒さなどの刺激②細菌・ウイルスによる気道の粘膜の炎症③アレルギー症状④重症な疾患⑤医薬品などの副作用があります。通常カゼによる咳は2～3週間以内で治まりますが3週間以上続く咳はカゼ以外の病気が原因となり注意が必要です。また、咳は「コンコン」という痰のからまない乾性の咳と「ゴホゴホ」という痰のからむ湿性の咳にわけられます。乾性の咳は、上気道の炎症や喘息・アトピーの咳・心因性の咳・かぜのあとのこじらせた咳・医薬品（ＡＣＥ阻害薬）の副作用等が考えられ、湿性の咳は下気道の炎症、かぜ・慢性の気管支炎（ＣＯＰＤ）・気管支拡張症・肺炎・進行性の肺ガンなどが考えられます。

・・痰（タン）について・・・

咳とともに外へ吐き出される「痰（タン）」も防御反応の一つです。痰は気道粘膜を守っている粘液や分泌物であり、その役割は、体に有害となる異物を絡めて取って体外へ排出されやすくする為にあるのです。痰は身体が健康で正常な時にも作られ通常1日に100ｍｌ出るのですが、大量に出る時は気道に炎症がおこったため過剰に作られた場合です。痰の色も原因によって変化し、正常は透明ですが、痰に色がつくと細菌やウイルスの感染によるものが多く（黄色～緑色）、赤い色は血が混ざっている恐れがあり、肺炎・肺結核・腫瘍などが考えられ注意が必要です。

1. こんな場合には受診を

3週間以上慢性的な咳が続く場合は、咳の原因が喘息・咳喘息・他の重症な疾患によることが考えられるので受診します。また、3週間以内の咳でも急激で重症な咳が出る場合は受診します。また、痰がねばっこく色がついている場合は細菌感染症をおこし症状も重症化するため受診が必要となります。

1. 症状のタイプと合う成分

ＯＴＣ医薬品の咳止めで対応できるのは、軽症のカゼ（3週間以内のカゼ）が原因となる咳です。咳のタイプでは、乾性の咳には、咳の中枢に作用する作用が強く効果の高いコデインリン酸塩・ジヒドロコデインリン酸塩や効果や安全性の高いノスカピン・ジメモルファンリン酸塩・デキストロメトルファン臭化水素酸塩水和物があります。痰のからんだ湿性の咳には、痰を取り除く成分と気管支を広げて呼吸を楽にしてくれる成分が含まれているものを選びます。去痰成分には、トコン・ハンゲ・セネガ・キキョウなどの生薬成分やグアヤコールスルホン酸カリウム・グアイフェネシン・カルボシステイン・ブロムヘキシン塩酸塩があります。痰を分解する成分を含むトローチも有効です。気管支を広げる成分としてジプロフィリン・テオフィリン・メチルエフェドリン・メトキシフェナミン塩酸塩・生薬のマオウが入っているものを選びます。アレルギー性が原因の場合は抗ヒスタミン成分のクロルフェニラミンマレイン酸塩が含まれているものを選びます。

1. 使用上の注意

リン酸コデイン等咳中枢に働く成分は、大量に服用したり長期使用したりすると身体に依存を生じるため注意が必要です。また、気道分泌の作用を弱めるため、痰を出そうとする事が妨げられるので痰がからむ膿性痰が出る場合はリン酸コデインは避けるようにします。また、腸の動きを抑制する作用があるため、便秘をしやすい人には注意が必要です。また感染性の下痢になっている時は服用をさけましょう。コデインには鎮静作用もあるので眠気が出ることがあります。車の運転等はしないようにしましょう。授乳中の方は、コデインは母乳中へ移行するので服用しない方がよいです。

前立腺肥大症・緑内障の人には、抗ヒスタミン成分が含まれている場合、症状の悪化がおこることがあるので商品を選ぶ場合は薬剤師に相談するようにします。またアレルギー素因のある方は、炎症をおさえ痰の粘度を下げる成分であるリゾチーム塩酸塩配合剤を含むものは、アレルギーをおこすことがあるので商品を選ぶときは相談して購入するようにします。

1. 購入時薬剤師（登録販売者）から聞かれること
   1. どなたが使用しますか
   2. 何日ぐらい咳が出ていますか
   3. 咳をした時、黄色や緑色の痰が出ますか（感染症かどうか確認）
   4. 熱はありますか
   5. タバコはすっていますか
   6. 現在治療中の病気がありますか
   7. 現在服用中のお薬はありますか



