

呼吸器内科 市民公開講座

# その咳、その息切れ 肺からのサインがもしれませんか

～原因と対処法を分かりやすく解説～

奈良医療センター呼吸器科 板東千昌

# COI 開示

**発表者名：板東千昌**

**講演内容に関連し、  
開示すべきCOI関係にある企業はありません。**

## 呼吸器内科受診のきっかけとなった患者さんの症状トップ5

- 咳が続く
- 息切れがする/息が苦しい
- 健診で胸部レントゲン異常を指摘された
- 痰や血痰が出る
- 喘鳴(ゼーゼー)がある



# 本日お話しする3つの柱



## ① 長引く咳

いつ病院へ行くべき？

その基準を解説



## ② 息切れ

COPDと間質性肺炎

呼吸リハビリの力



## ③ 予防接種

肺炎球菌・带状疱疹

なぜ大切なのか



# 1.長引く咳

ただの風邪だと  
思ってませんか？

# 「長引く咳」の正体は？

かぜ症候群  
インフルエンザ  
新型コロナウイルス感染症  
(COVID-19)

急性気管支炎  
肺炎

肺結核

肺がん

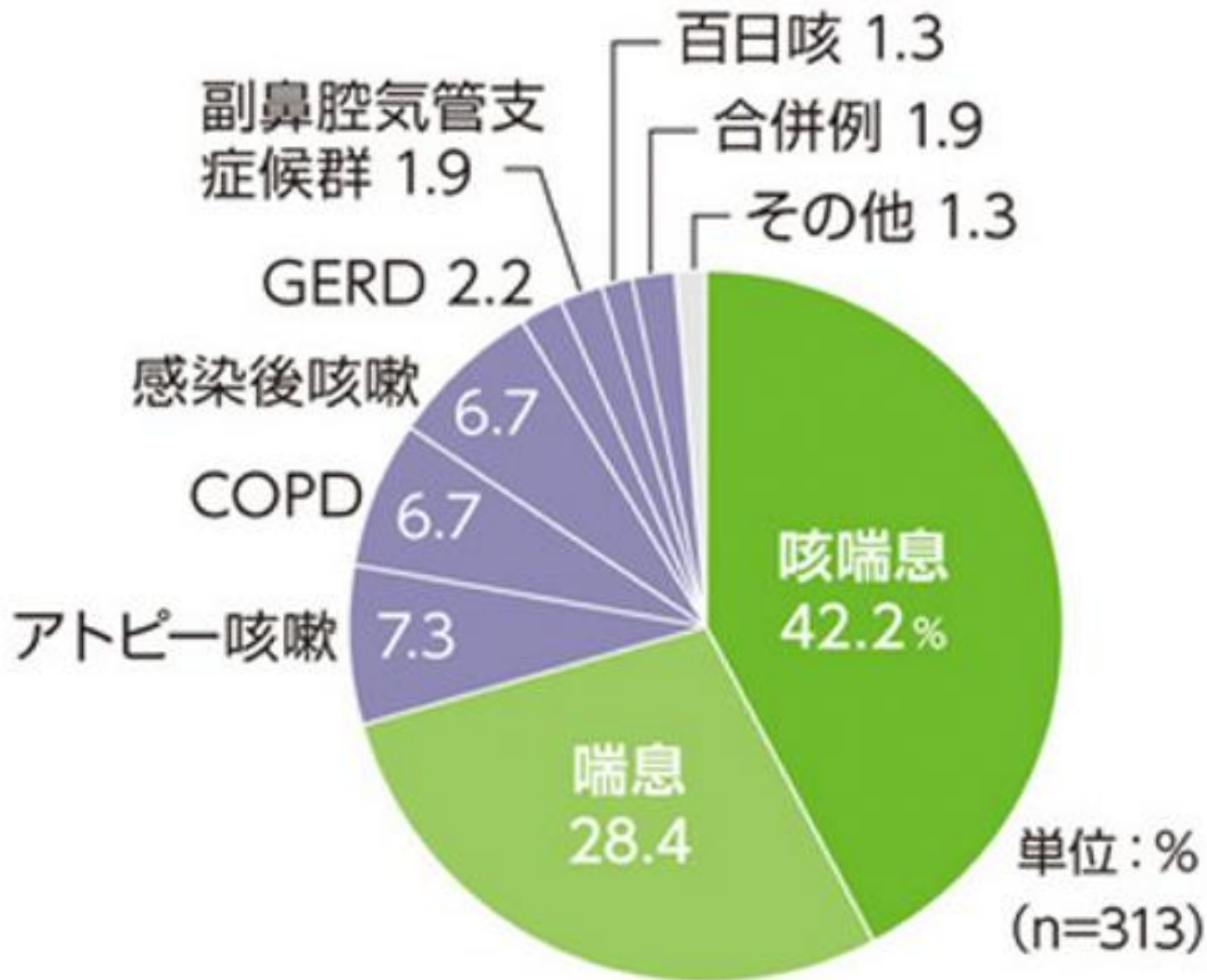
咳喘息  
気管支喘息  
アトピー咳嗽  
慢性閉塞性肺疾患 (COPD、タバコ肺)

副鼻腔気管支症候群

逆流性食道炎

薬剤性咳嗽

# 「長引く咳」の疾患の割合は？



# 長びく咳の診断チャート

遷延性・慢性咳嗽

喫煙や高血圧薬のACE阻害薬内服中なら中止

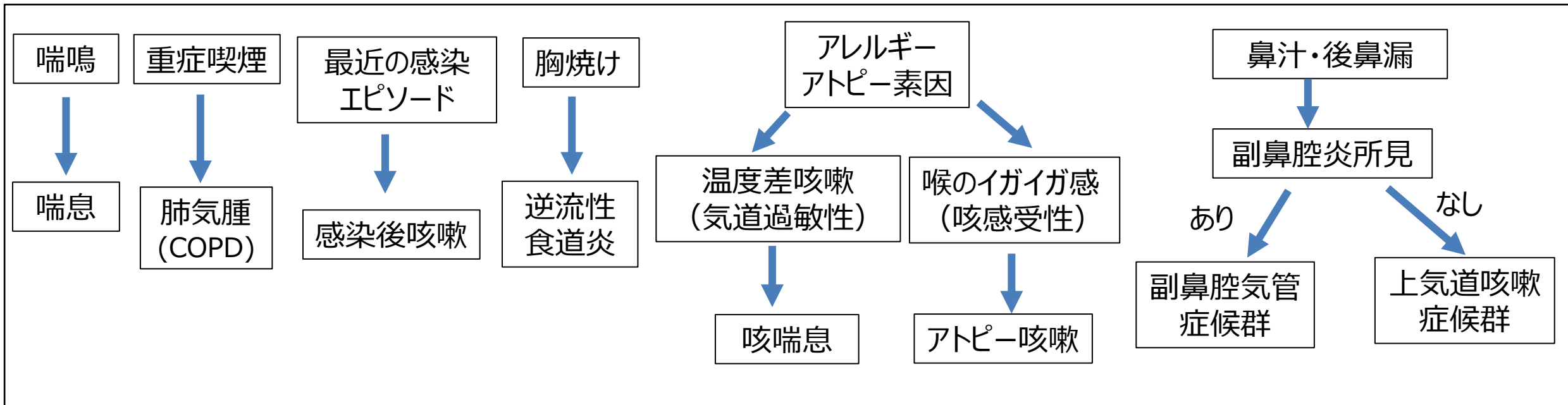
問診・身体所見  
胸部X線・胸部CT

陰影あり

肺炎・肺癌・間質性肺炎・慢性心不全、  
気管支拡張症・非結核性抗酸菌症・塵肺  
※肺結核の可能性も

陰影なし

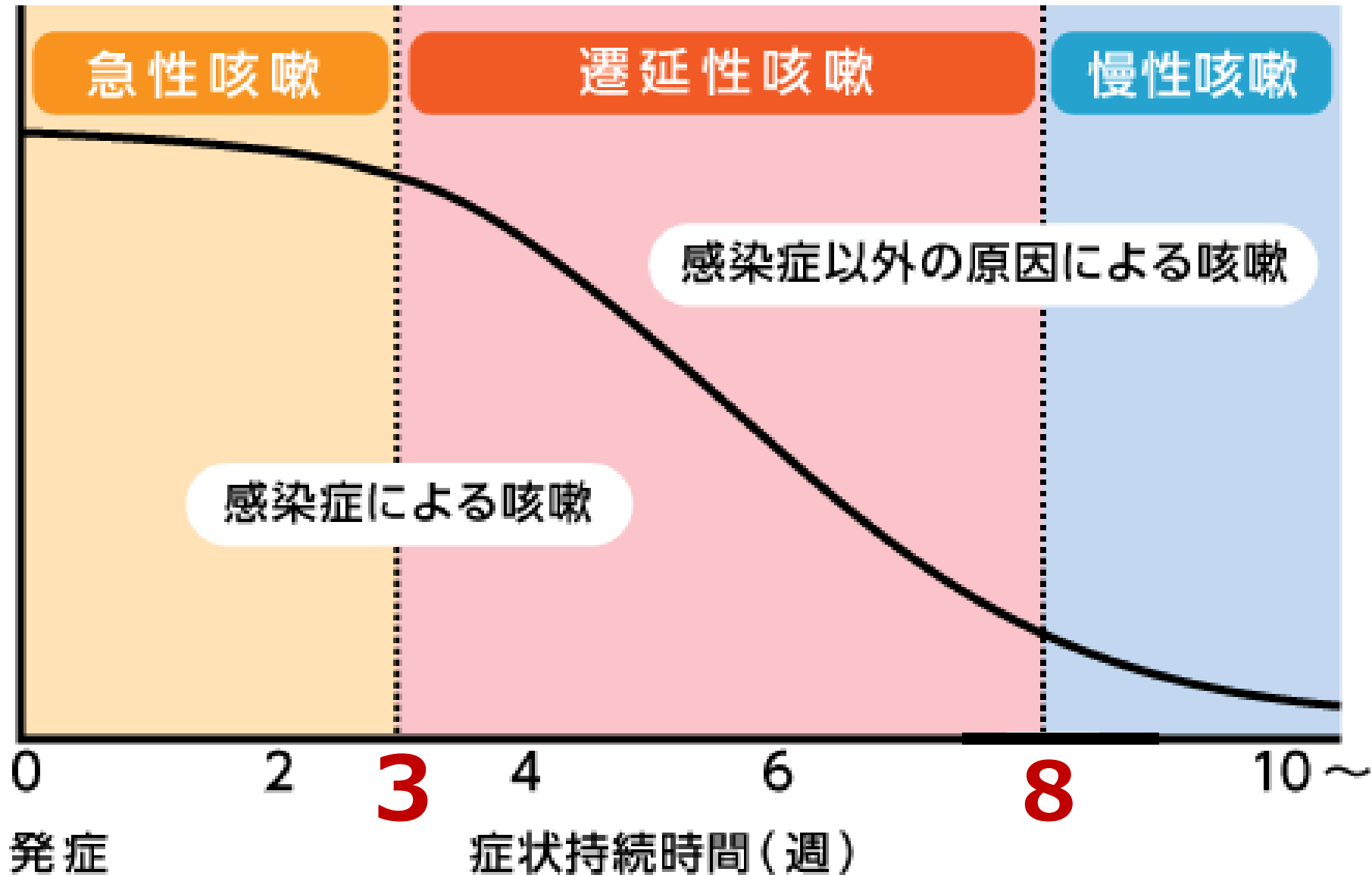
※下記に該当しない場合は、  
原因不明の慢性咳嗽



咳が続くときは  
どのタイミングで  
病院を受診したら  
いいですか？



# 「長引く咳」の原因と経過時間の関係



※  
咳が続く期間が長いほど、  
感染症以外が原因  
の可能性が高くなります。

## 病院へ行くべき「目安」

# 3 週間以上続いたら、受診を！

3週間以上続く咳は、  
医学的に『長引く咳（遷延性咳嗽）』に分類され、  
自然に治る可能性が低くなります。

原因を特定して適切な治療を行う必要があるため、  
一度必ず、呼吸器科を受診してください。

**期間にかかわらず、すぐの受診が必要な症状があります。**

- 息苦しい、呼吸が辛い
- 高熱が続く
- 血痰が出る
- 胸痛がある
- 意識がもうろうとしている
- 酸素飽和度が低い

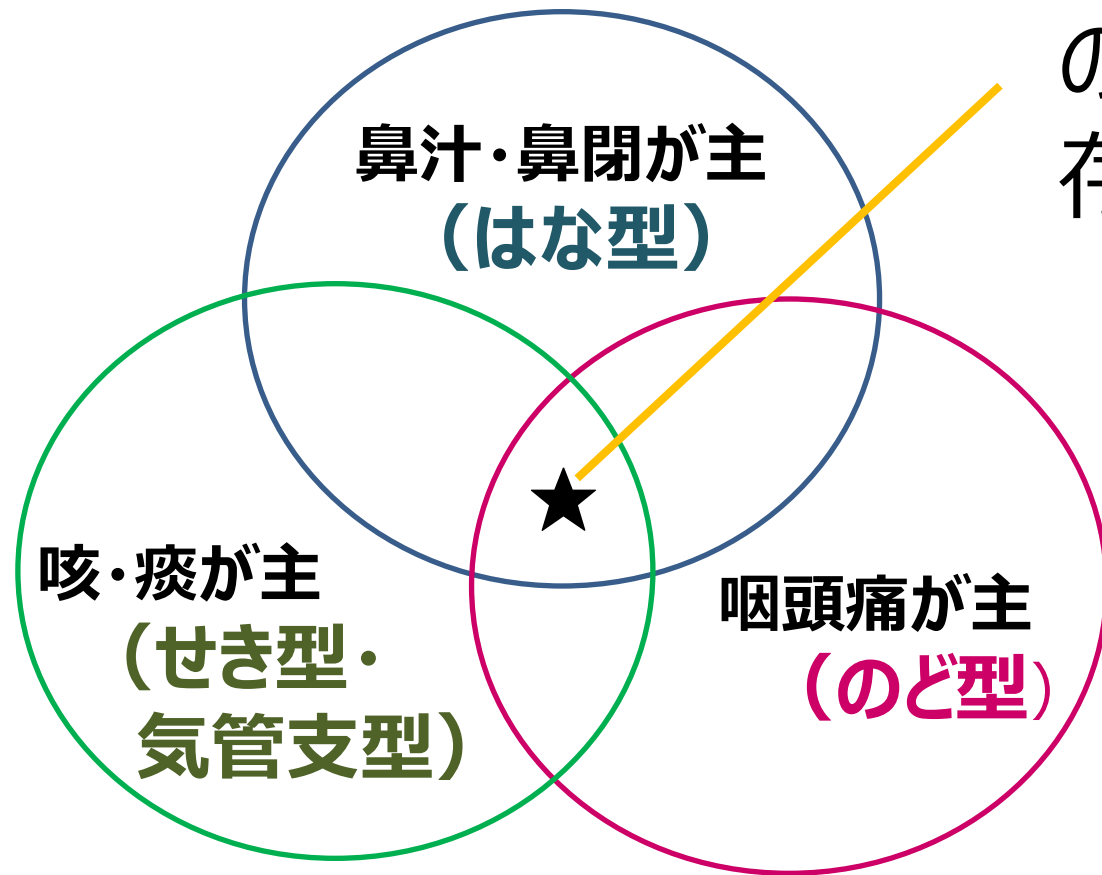


## 数日以内の受診を勧める場合の症状

- 徐々に悪化している
- 夜も眠れないほど咳が強い
- 咳で食事や仕事に支障がある
- 肺疾患がある
- 基礎疾患がある
- 免疫低下状態  
(免疫抑制疾患、抗がん剤、免疫抑制剤使用)
- 高齢者



# そもそも風邪って？



「せき」「はな」「のど」

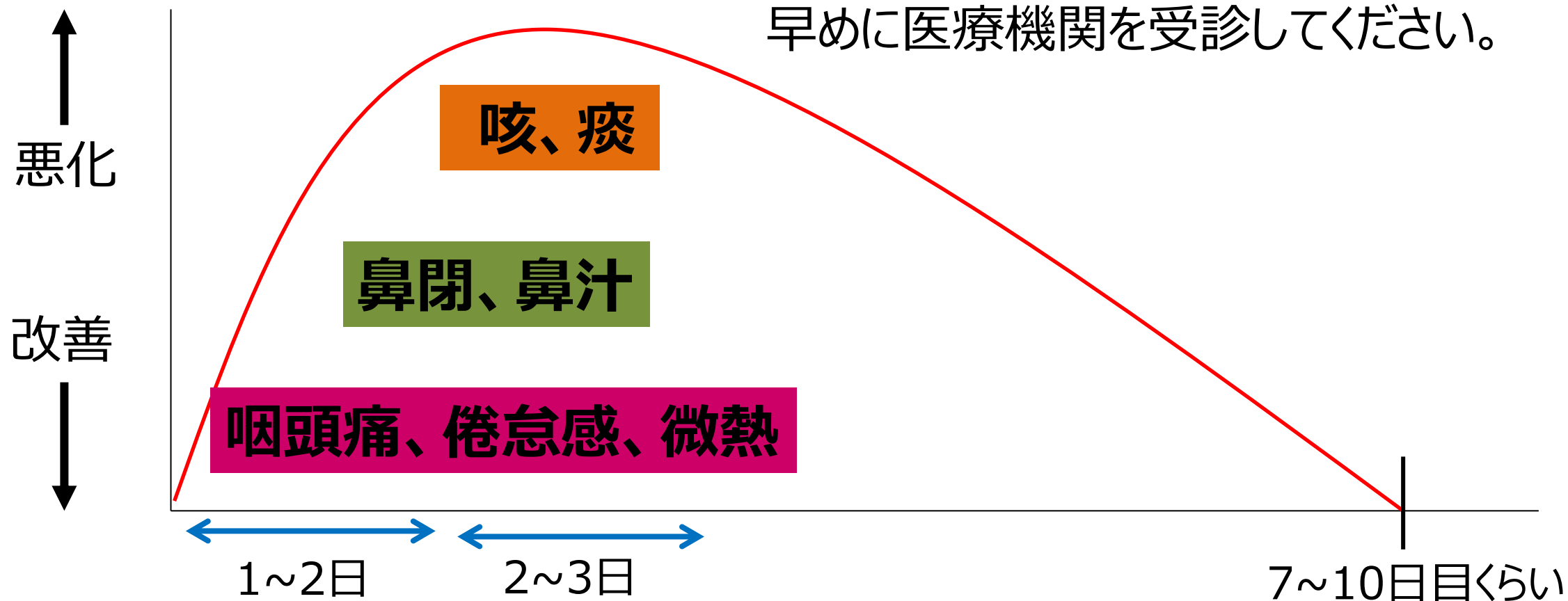
の症状が**同時に同程度**  
存在するときに、「風邪」と診断



ウイルスが原因  
抗生剤は効きません

# 風邪（感冒）の経過

※咳は風邪の後に2～3週間続くことがあります。  
3週間以上続く場合や、  
息苦しさ・高熱・血痰がある場合は、  
早めに医療機関を受診してください。



# 結核が咳の原因のこともあります



結核は過去の病気ではありません  
日本では高齢者の結核が多いです。  
最近は外国出身の患者が増えています。

## それって、いつもの風邪ですか？



**いつもと違うところ**を医師に伝えましょう

たとえば、このようなことに心当たりはありませんか？

感染症の正しい診断に役立つ情報

- 痰のからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている
- 最近、海外旅行から帰って来た
- 身体に濃いポツポツが出て来た
- 山遊びでダニに咬まれた跡がある
- 海外旅行で何度も蚊に刺された
- 耳の後ろのリンパ腺が腫れている感じがある など

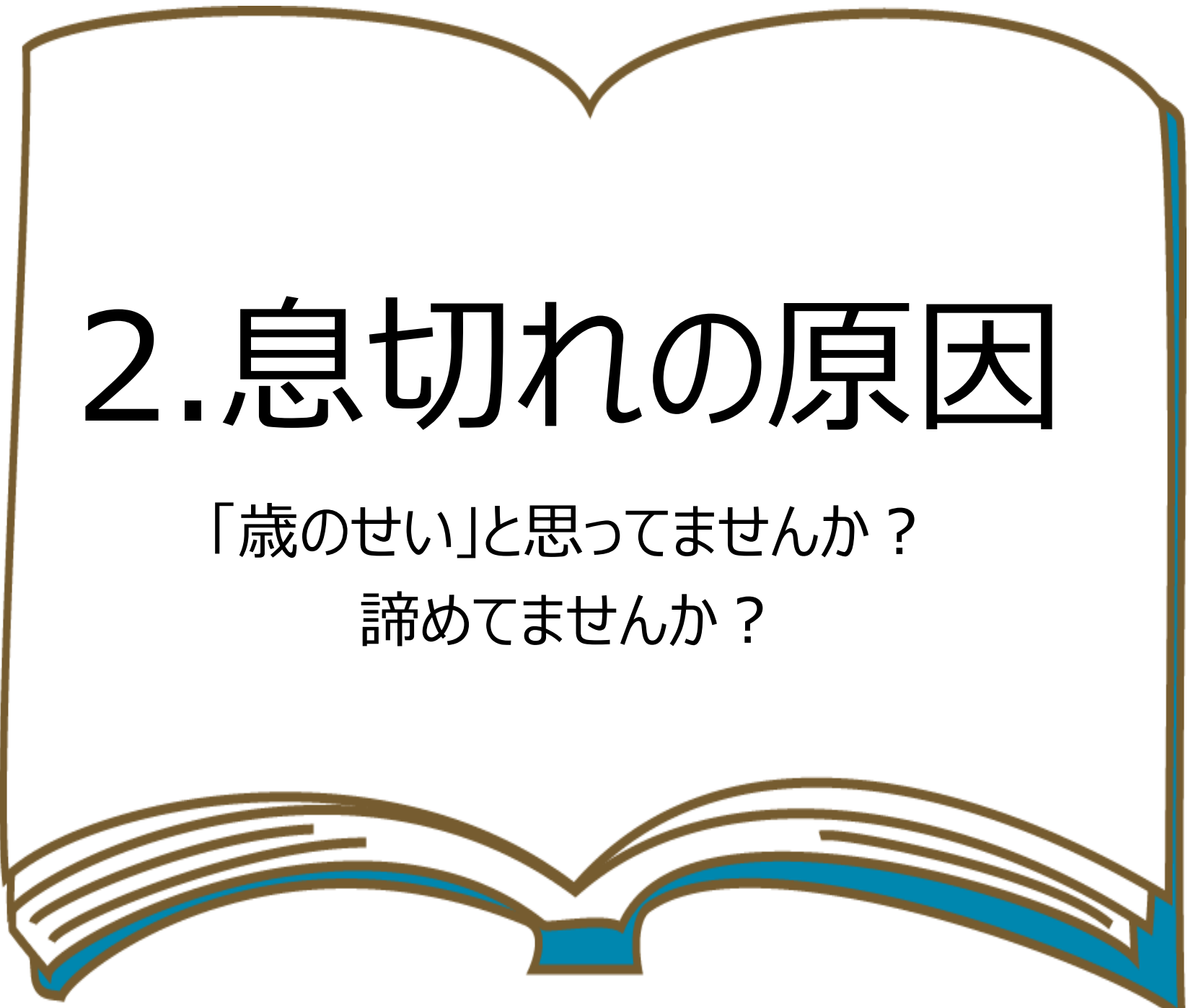
こちらにチェックが入る場合には  
**結核**の可能性が  
あります。

～長引く咳は結核かも～

結核予防週間 9月24日～9月30日

厚生労働省 結核 検索





## 2.息切れの原因

「歳のせい」と思ってませんか？

諦めてませんか？

# 息切れの原因疾患は？

## 1. 気管支・肺の病気

慢性閉塞性肺疾患（COPD、たばこ肺、肺気腫）

気管支喘息

間質性肺炎（特発性・膠原病肺など）

肺炎・急性気管支炎

肺血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）

気胸

胸膜炎・胸水貯留

肺がん

## 2. 循環器（心臓）疾患

心不全（急性・慢性）

虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）

心臓弁膜症

（大動脈弁狭窄症、僧帽弁閉鎖不全症など）

不整脈（心房細動、高度徐脈など）

心筋症（拡張型・肥大型など）

※肺の病気以外もいっぱいあります

## 3. 血液疾患

貧血

白血病など血液のがん

## 4. 神経筋疾患

筋萎縮性側索硬化症（ALS）

重症筋無力症

## 5. そのほかの疾患

肥満

甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）

## 6. 精神・心理的要因

過換気症候群（過呼吸）

心因性呼吸困難（不安障害など）

COPDって  
どんな病気ですか？



# COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

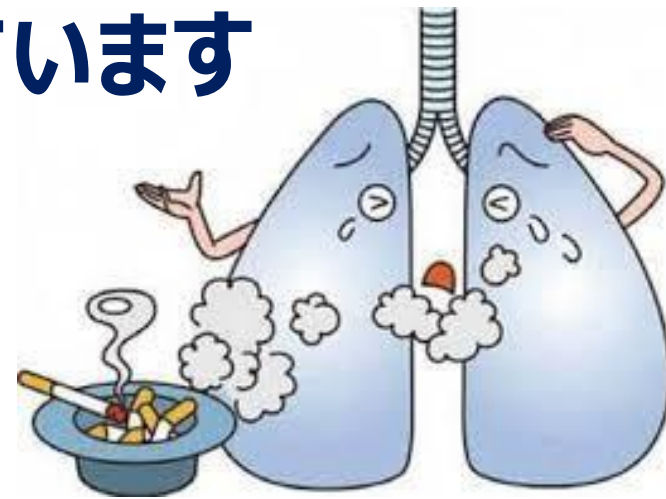
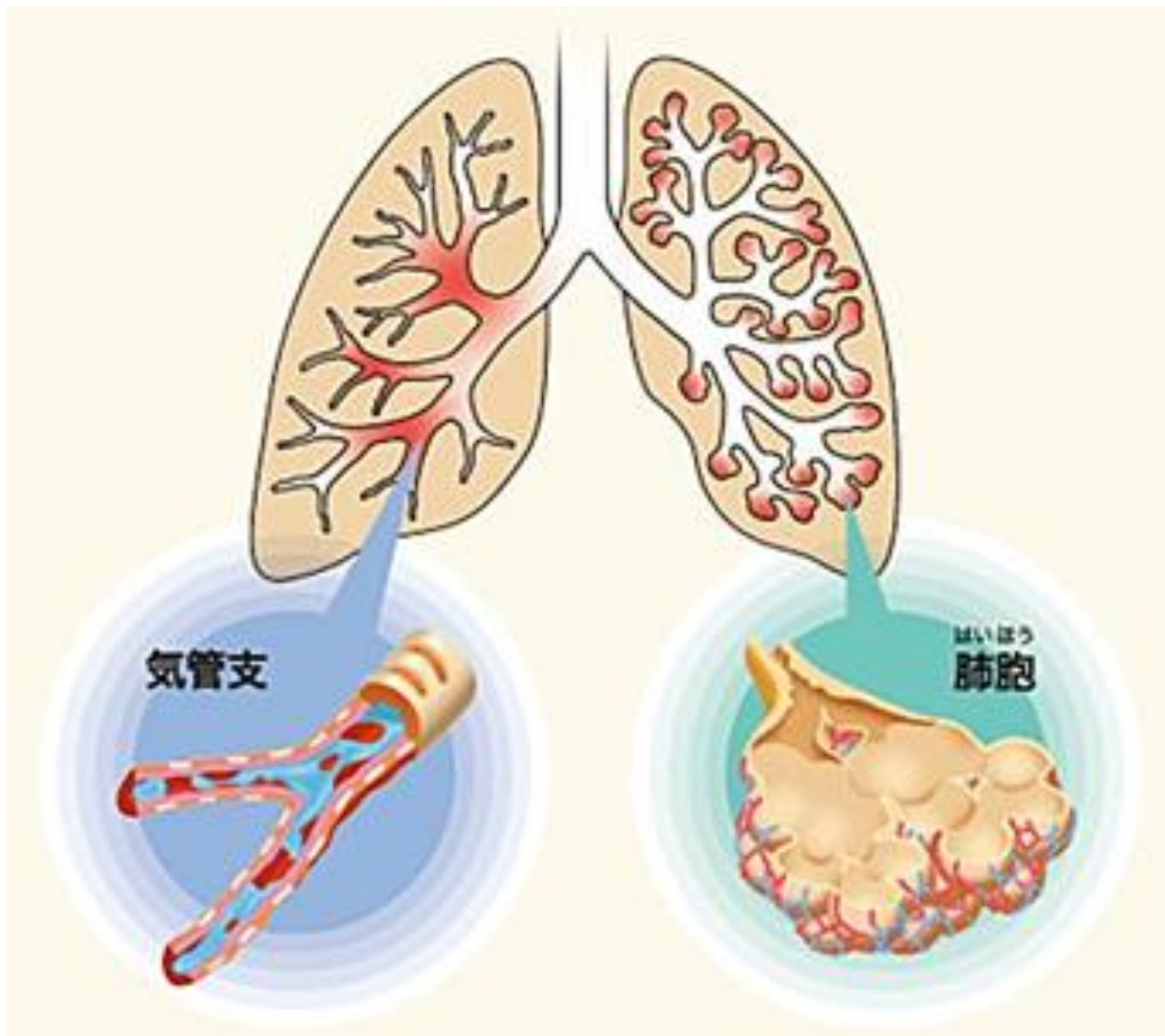
（chronic obstructive pulmonary disease）

- ・タバコなどの有害な空気を長期間吸い込むことで肺が障害され呼吸がしづらくなる病気です。
- ・日本のCOPD患者の9割は喫煙が原因と言われています。
- ・喫煙者の**15～20%**がCOPDを発症。
- ・40歳以上の約530万人がCOPDの疑いあり。
- ・60代は8人に1人、70代以上では6人に1人に疑いがある。
- ・治療を受けている患者の10倍以上の潜在患者がいると推定。
- ・奈良県・奈良市ではCOPD対策を開始しました。

# COPDの症状は？



# COPDの気管支・肺胞ではこんなことが起きています



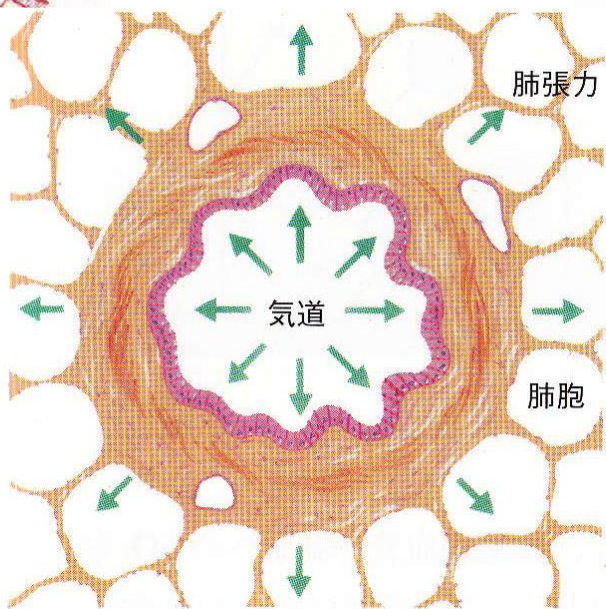
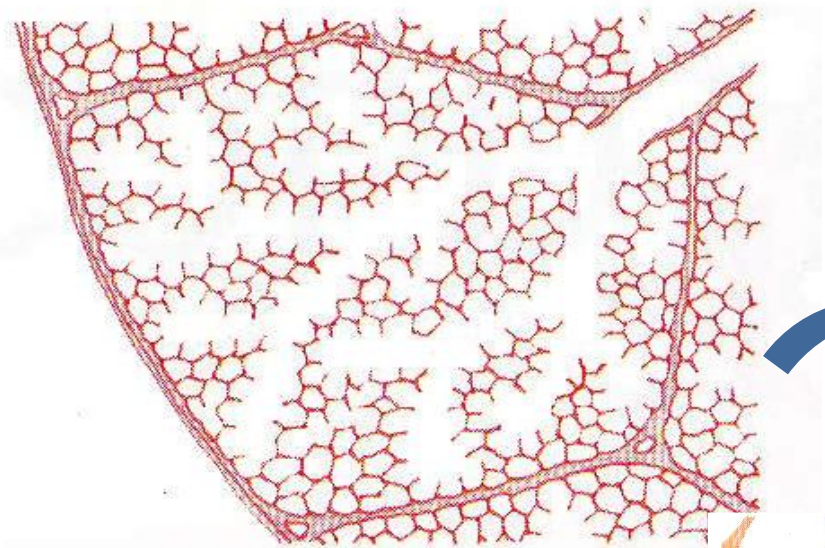
気管支の炎症  
→痰が増える

酸素を取り込む場所の肺胞が破壊  
→酸素を取り込みにくくなる

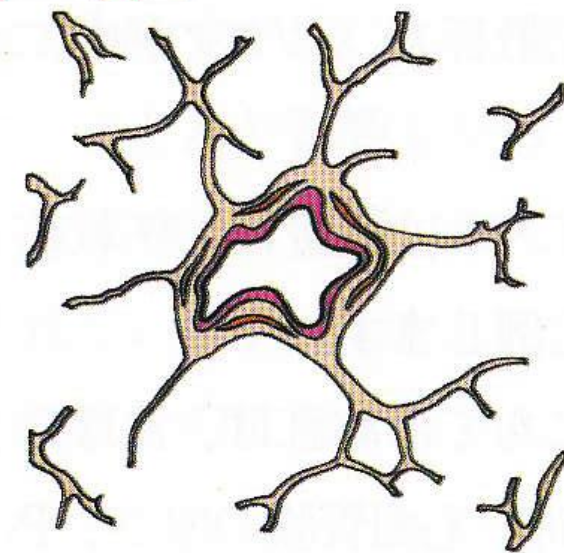
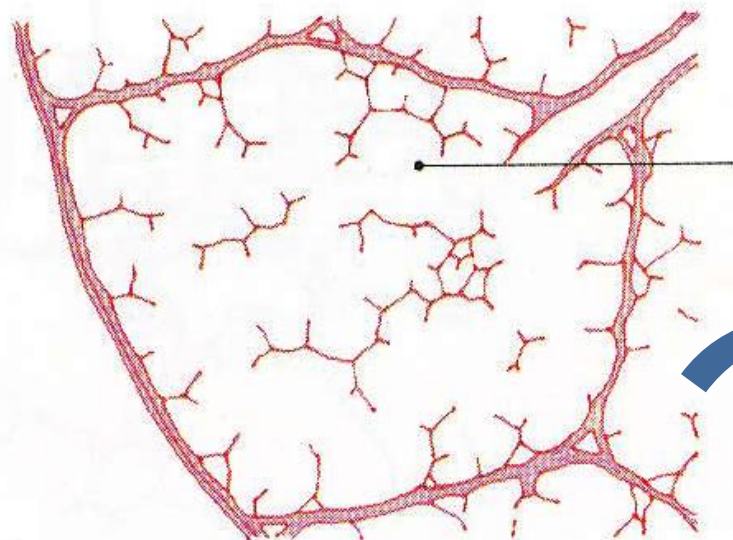
⇒呼吸が苦しい、息がしにくい

# 肺の中はスカスカの気腫状態に

正常肺



COPD



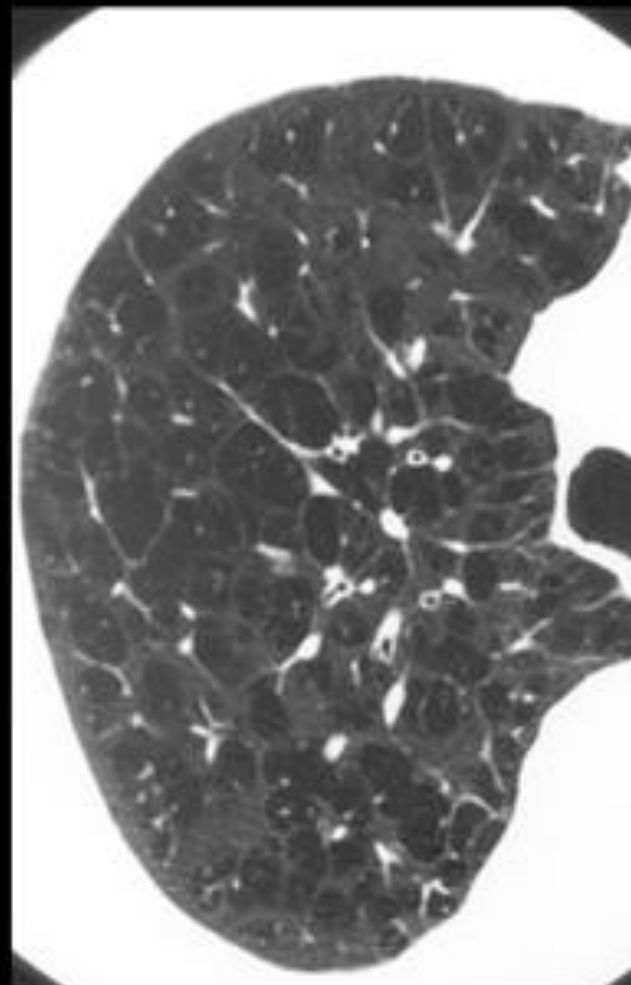
# COPDの肺のレントゲンとCTは？

胸部X線写真



肺過膨張

高分解能CT



気腫化

# 呼吸苦で息をするのも大変で、痩せている患者さんばかり

<ビア樽状胸郭>

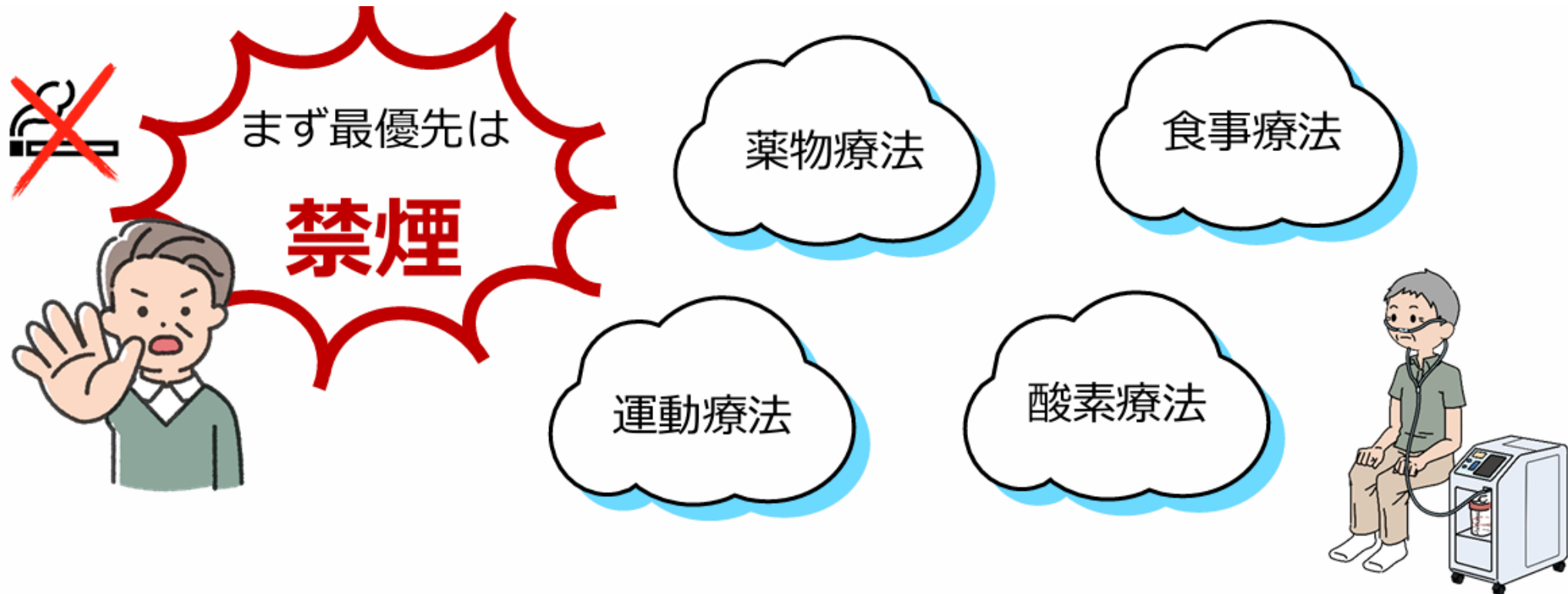


< COPD進行すると痩せが目立つ >



# COPDの治療は？

- ・残念ながら一度壊れた肺は元に戻りません。
- ・しかし、治療によって肺の残された能力を最大に引き出すことは出来ます。
- ・まずの最優先は禁煙です。
- ・早期発見・早期治療です。



# 禁煙の効果は？

奈良市ホームページより

## 肺機能の変化

(25歳の1秒量を  
100%として)



(咳・痰、軽い息切れ)

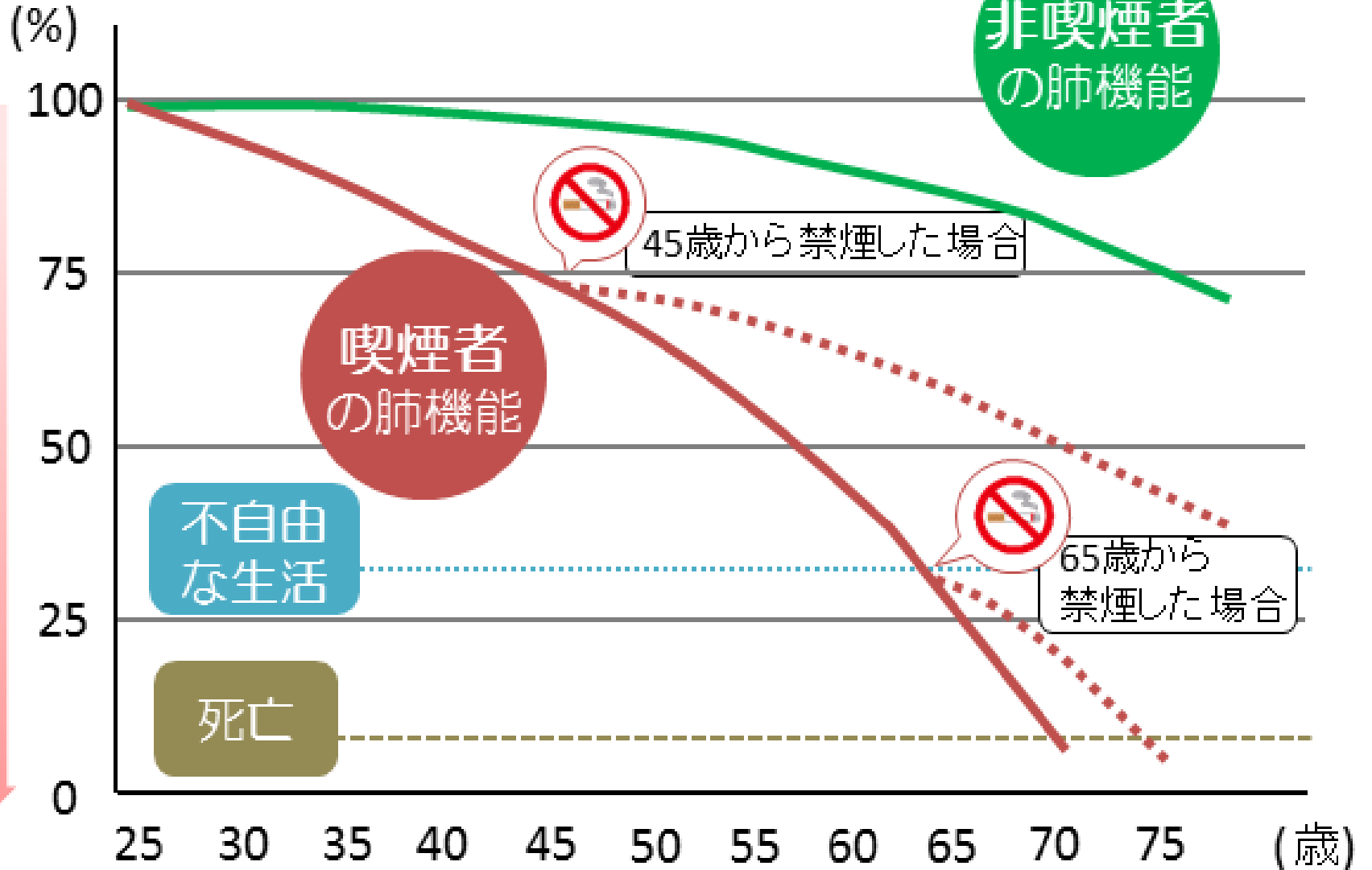


(息切れがよく起こる)



(在宅酸素吸入が必要)

1秒量 = 1秒間で吐ける息の量



非喫煙者の肺機能

喫煙者の肺機能

不自由な生活

死亡



45歳から禁煙した場合



65歳から禁煙した場合

# 奈良県では禁煙のサポート支援があります



## 禁煙方法は？

### ▶ 禁煙にはさまざまな方法があります！

#### 薬を使って禁煙（禁煙治療）

あなたに合った禁煙を助ける薬を使ったり、禁煙を継続するためのアドバイスをもらいながら、無理なく禁煙にチャレンジ！  
なお、禁煙補助薬の中には薬局で購入できるものもあります。

成功率※  
70%！

※規定回数受診した場合

ここをクリック！

奈良県の禁煙外来リスト  
(外部サイト)

#### 薬を使わず禁煙

### 奈良県「インターネット禁煙マラソン」

電子メールや掲示板で禁煙に関する情報が得られ、禁煙をしている仲間や禁煙に成功した先輩との掲示板での交流、また、禁煙支援の専門家への質問等ができるサービスです。

奈良県民は  
無料！

ここをクリック！

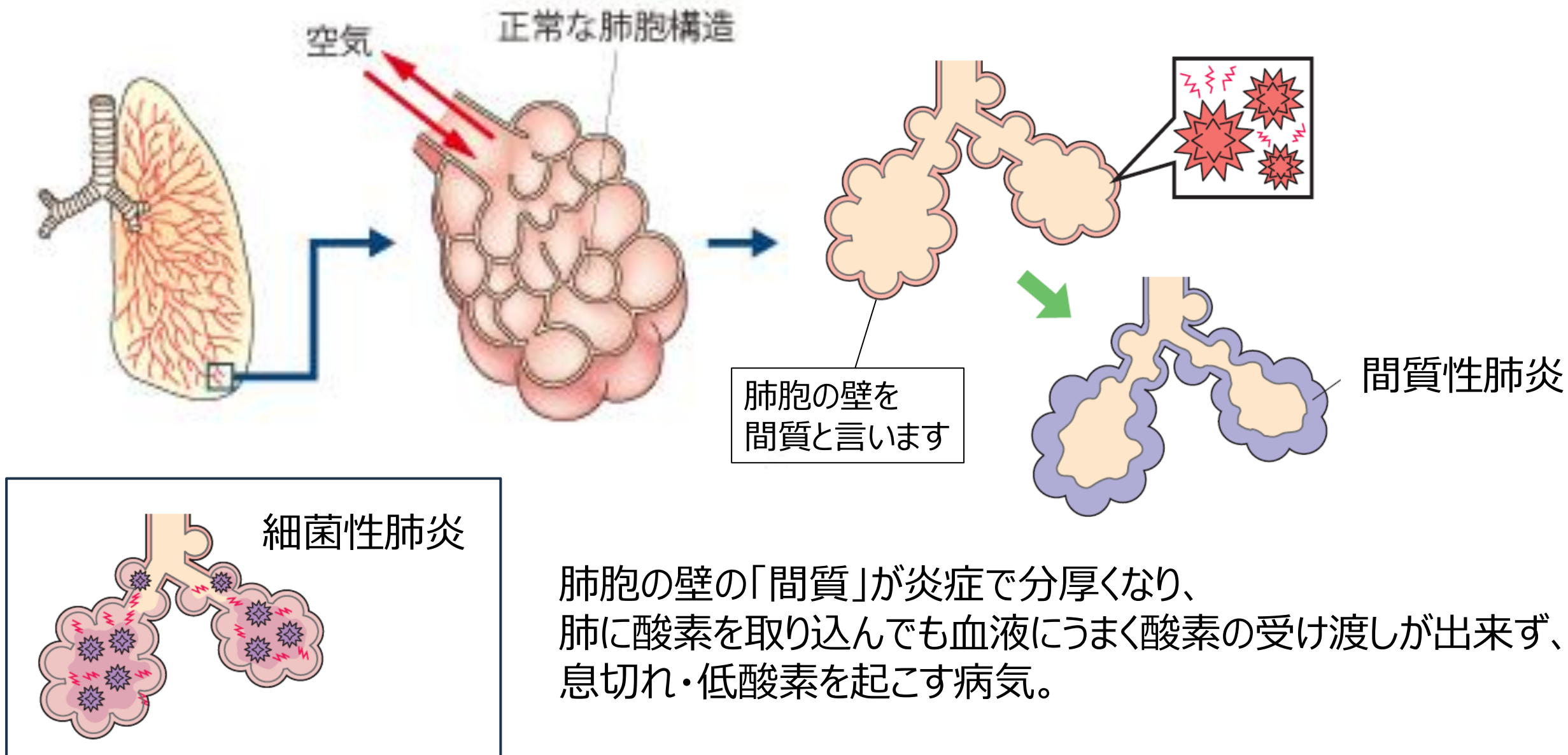
インターネット  
禁煙マラソン  
(外部サイト)

奈良県ホームページより

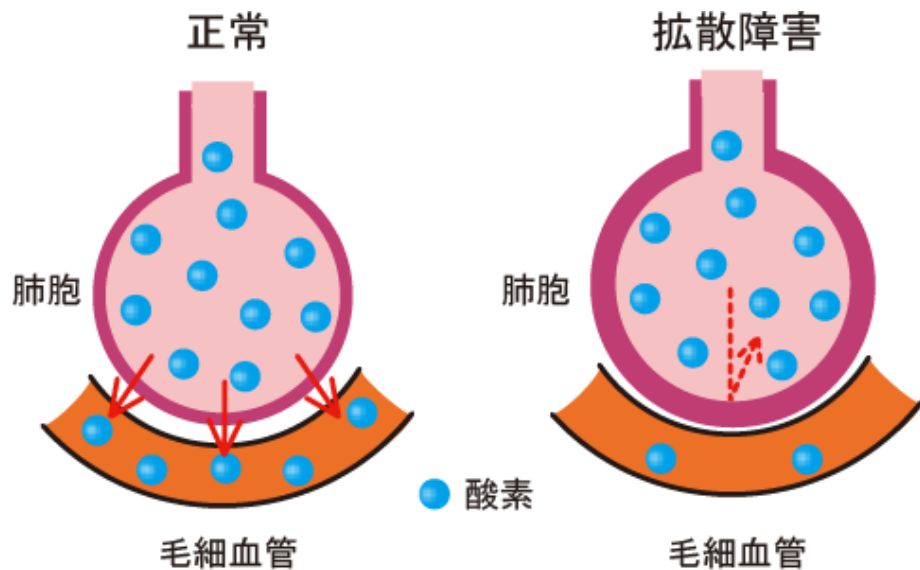
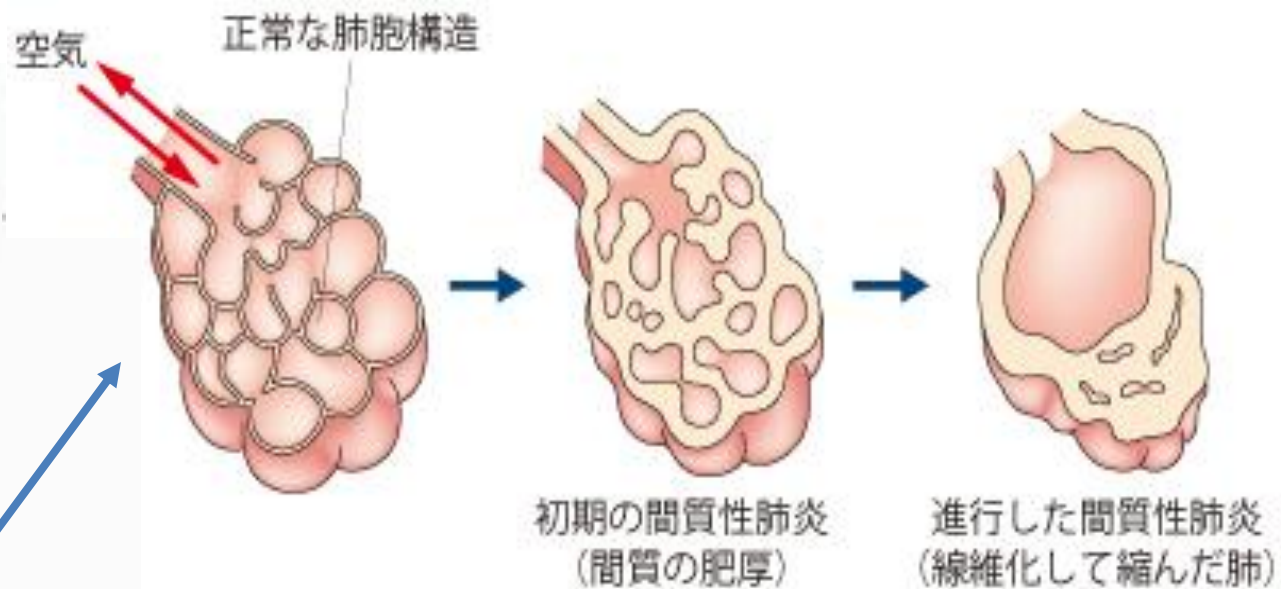
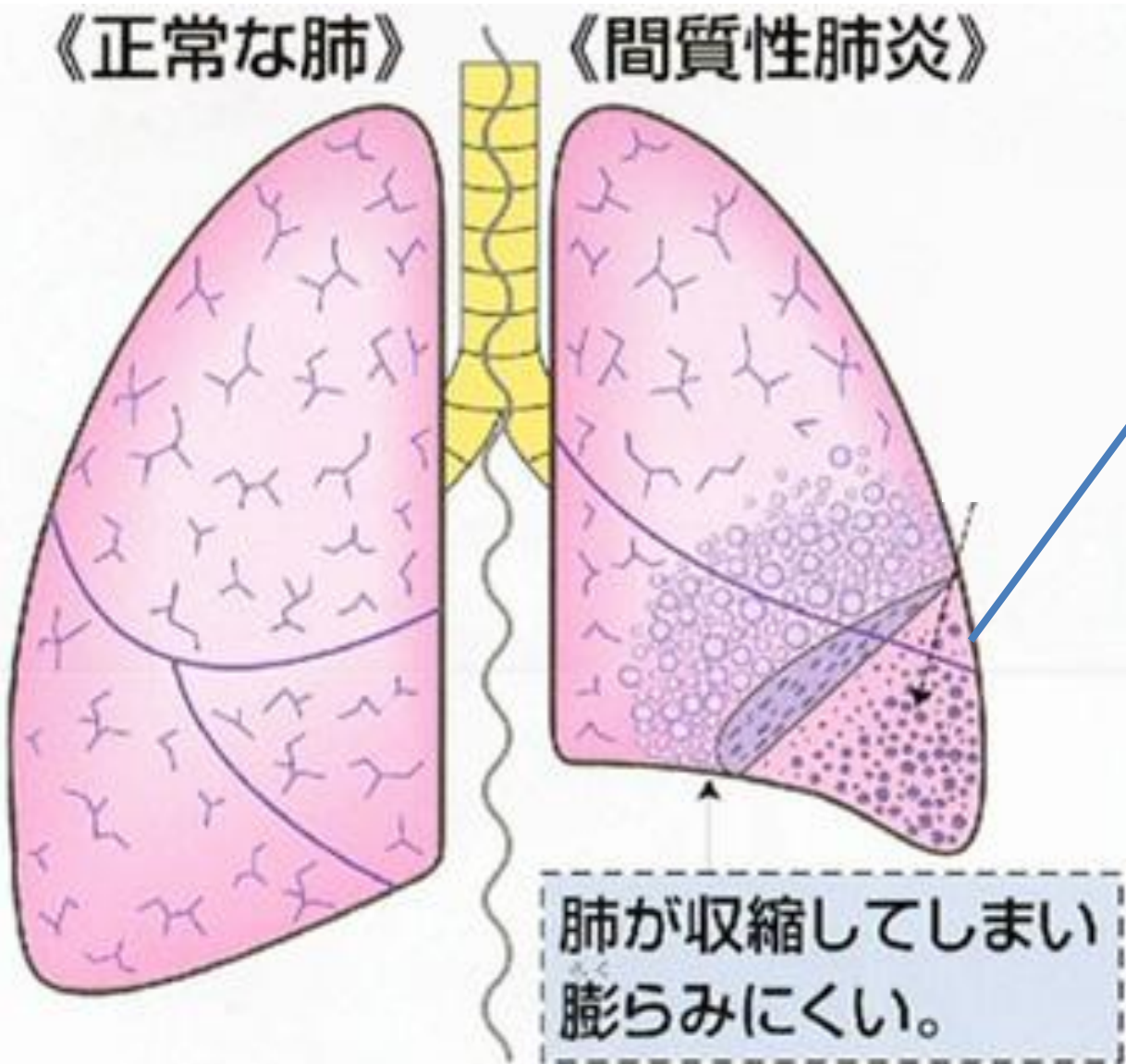
間質性肺炎って  
どんな病気ですか？



# 肺が硬くなる「間質性肺炎」はどんな病気ですか？



# 肺の中はどうなっているかと言うと。



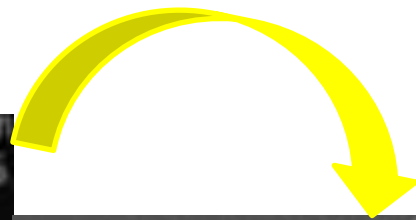
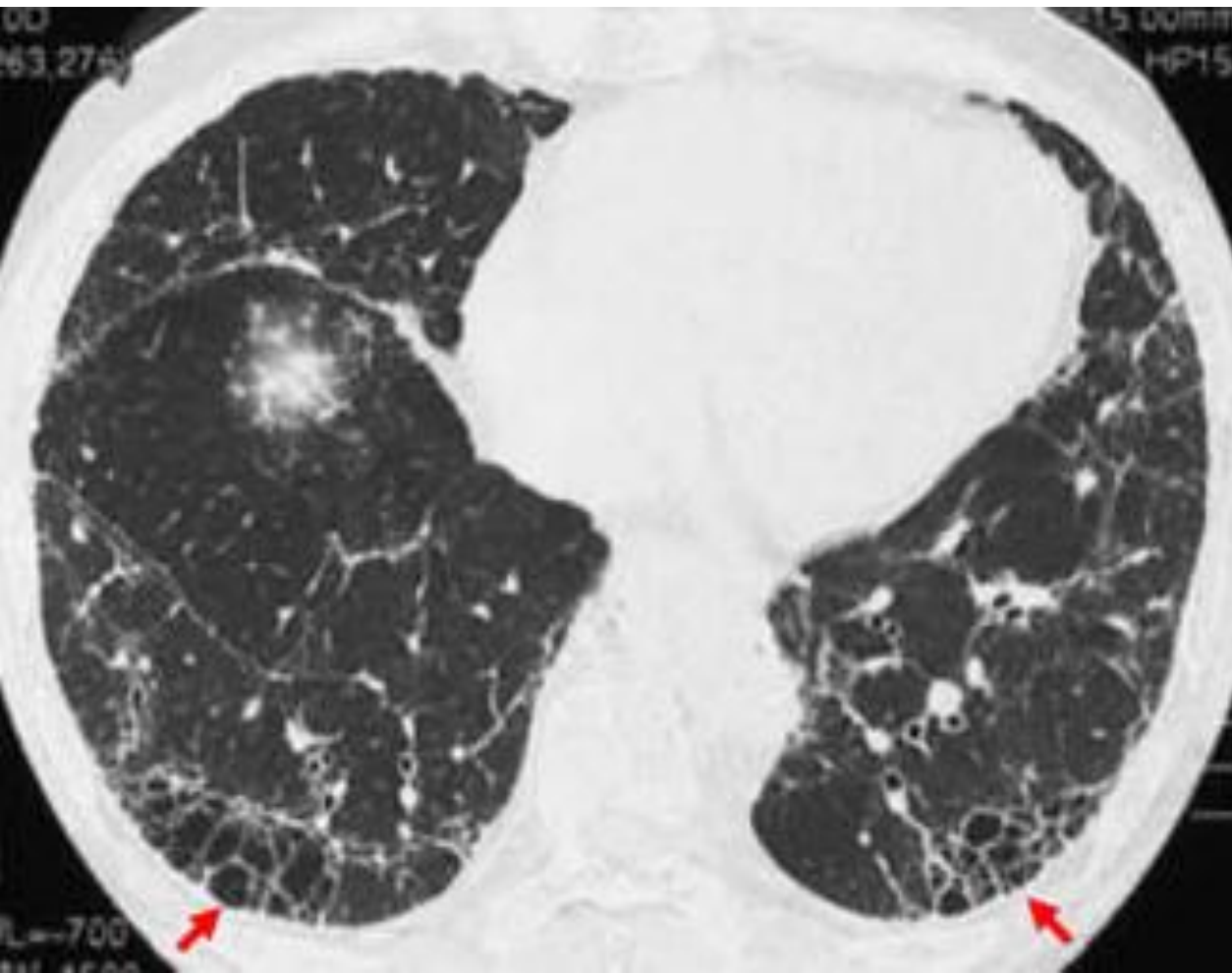
# 間質性肺炎の原因は？

- ・職業・環境； 塵肺、過敏性肺蔵炎
- ・医原性； 放射線肺炎、薬剤性
- ・膠原病； 関節リウマチ、皮膚筋炎、 等
- ・原因が不明なものを**特発性間質性肺炎**と言います。  
→進行している場合は難病申請対象となります。

# 間質性肺炎の症状は？

- 乾性咳嗽
- 労作時呼吸困難
- 「急性増悪」といって、咳嗽、発熱など風邪様症状の後に、  
急激に呼吸困難の状態となり  
急性呼吸不全になることもあります。

# 間質性肺炎の肺のCTは？



# 間質性肺炎の治療は？

薬物療法：

- ・抗線維化薬
- ・ステロイド
- ・免疫抑制剤 など

酸素療法：在宅酸素療法

# 当院では息切れのための呼吸リハビリを行っています

息苦しいから動かない



**足の筋肉が衰える**



さらに息苦しくなる…

※この「悪循環」を断ち切る！

当院では、専門のスタッフと一緒に

「楽に動ける体」を作る訓練を

行っています



**STOP**

# 呼吸リハビリの様子 ～理学療法～



# 呼吸リハビリの様子 ～作業療法～



# 呼吸リハビリの効果

楽に動くためのコツを、呼吸リハビリを通して体得

→息苦しさが緩和され、日常生活が楽に過ごせるようになる。

※肺の病気で、息苦しくて日常生活に支障が生じている患者さんには、

呼吸リハビリをお勧めします。

当院を受診をして下さい。

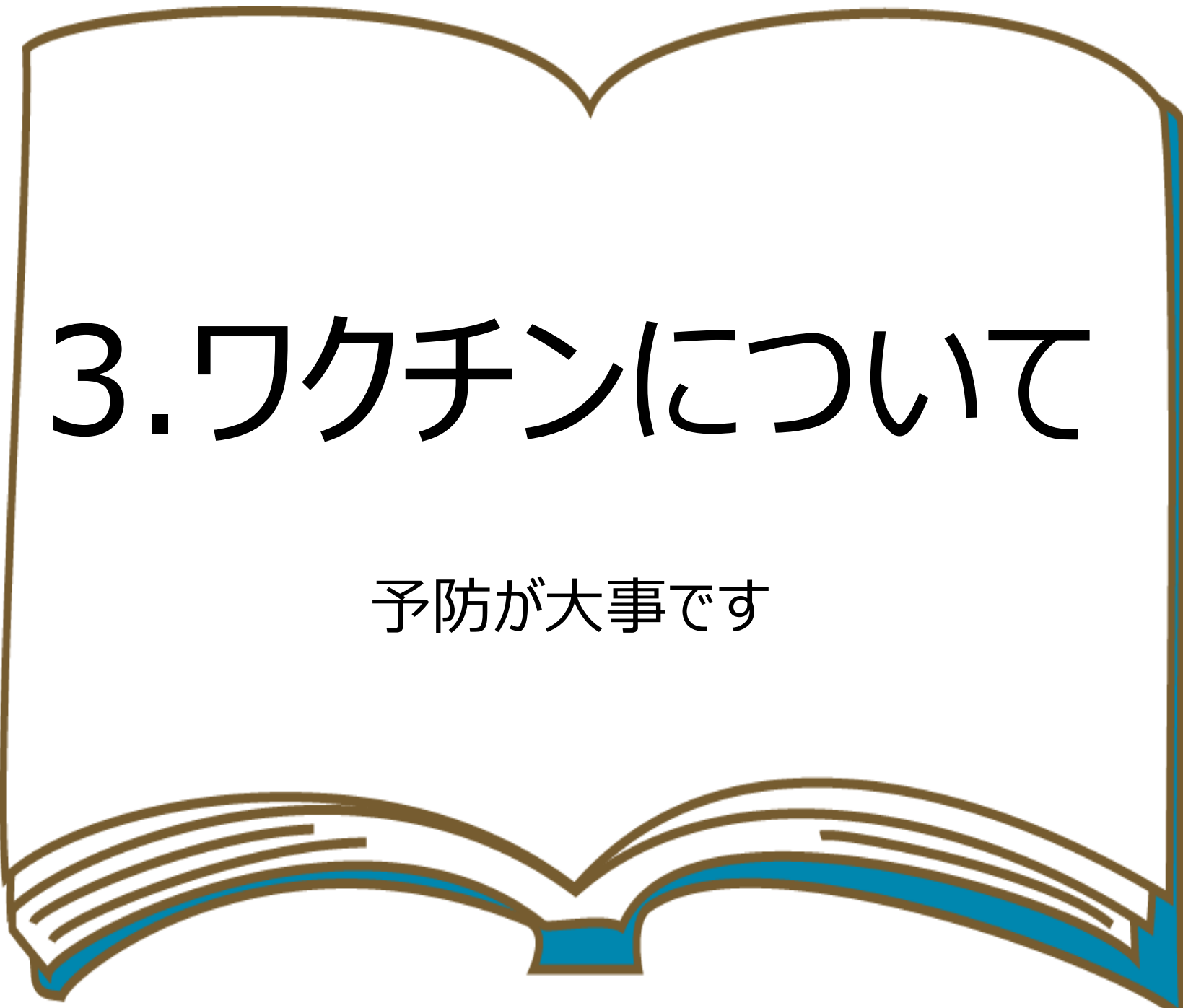
# 訪問看護の様子

在宅酸素療法を行っている患者さんには  
当院から訪問看護を行っています。



# 在宅スタッフと連携行っています ～合同カンファの様子～





# 3. ワクチンについて

予防が大事です

# 健康を守る「2つのワクチン」

## 肺炎球菌ワクチン

高齢者の死因上位である「肺炎」の重症化を  
強力に防ぎます。

## 带状疱疹ワクチン

あの激しい痛み、数ヶ月続く神経痛を予防。  
50歳以上にお勧めです。

**「治療」より「予防」が、元気に過ごす秘訣です！**

肺炎球菌ワクチンって？



# なぜ肺炎の予防が大切なのか？

## 1. 高齢者の死亡原因第5位

肺炎は日本の高齢者における主要な死因の一つです。

特にその中でも、「**肺炎球菌**」という細菌による肺炎は全体の約3割を占め、急激に重症化しやすいのが特徴です。

## 2. 加齢による急激な免疫低下

普段どれほど元気でも、65歳を過ぎると肺の感染防御機能は自然と低下します。

風邪やインフルエンザをきっかけに、肺炎球菌が肺の奥で一気に暴れて重症の肺炎を引き起こす危険があります。

# 肺炎球菌ワクチンの比較

比較項目	① ニューモバックスNP	② プレベナー20	③ キャップバックス (最新)
ワクチンの種類	多糖体 (免疫がやや弱い)	結合型 (強い免疫)	結合型 (強い免疫)
効果の持続性	<b>約5年</b> (再接種が必要)	<b>長期間</b> (原則一生に1回)	<b>長期間</b> (原則一生に1回)
成人の型カバー率	約 <b>65 %</b>	約 <b>60 %</b>	約 <b>80 %</b> (最高水準)
奈良市での公費助成	<b>終了</b> (過去に対象)	<b>対象</b> (定期接種)	<b>対象外</b> (自費・任意接種)
自己負担額の目安	約 8,000円 (全額自費)	3,000円 (定期接種)	約13,000円~ (全額自費)

帯状疱疹ワクチン  
について  
知りたいです



## 発症のリスク

**1/3**

**3人に1人が発症**

日本人は、  
生涯のうちに**3人に1人**が  
帯状疱疹を経験すると言われています。  
特に50歳代から発症率が急上昇。

# 最も怖い後遺症

## ⚠ 帯状疱疹後神経痛 (PHN)

皮膚が治った後も、数ヶ月～数年も痛みが残ること。

## ⚡ 激しい痛み

「服が擦れるだけで痛い」「電気が走るよう」と表現されます。

## 🌙 生活の質の低下

痛みで眠れない、外出が億劫になるなど生活を妨げます。

## 👤 顔面麻痺や視力低下

顔に出た場合、目や耳に深刻な影響が出ることもあります。

## 2種類のワクチンの違い

比較項目	生ワクチン（従来型）	不活化ワクチン（最新型）
接種回数	1回	<b>2回</b> （2ヶ月あける）
予防効果(50歳以上)	約 50 ~ 60 %	<b>約 97 %</b>
効果の持続期間	約 5年	<b>9年以上</b>
費用(奈良市自費目安)	約 7,000円 ~	約 40,000円 (2回合計)

## 本日のまとめ

- ✔ **3週間以上の咳は病院へ**
- ✔ **息切れは肺のSOS**
- ✔ **呼吸リハビリで動ける体をキープ**
- ✔ **ワクチンで賢く予防**

**ご清聴ありがとうございました**

ご質問があれば、お気軽にどうぞ