

報道関係者各位

冷気や香水の匂いで咳が出る…？ 全国で約300万人いると推定される

まんせいがいそう

神経過敏による隠れ“慢性咳嗽”とは

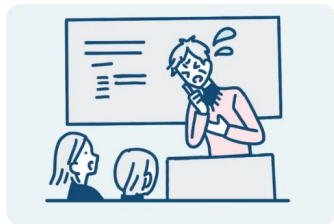
～長引く咳はビジネスパフォーマンスを低下させる可能性も～

コロナ渦を経てオフィスへの出社が戻りつつある中、仕事に咳が抑えられない状態が続き困った経験がある方も多いのではないのでしょうか。咳にはさまざまな原因がありますが、長く続く咳に悩んでいる場合は隠れ“慢性咳嗽（まんせいがいそう）”かもしれません。今回は、日本全国で約300万人いると推定されている「慢性咳嗽」について詳しくご紹介します。

※「咳嗽（がいそう）」は咳を指す専門用語です。

■ あなた自身やあなたの周りに思い当たる人はいませんか？

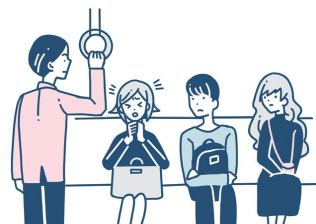
「仕事に咳き込んで会議や商談中に話せなくなった」、「職場で咳が止まらなくなってしまう、同僚の目が気になってしまう」等、仕事に咳トラブルを経験した方も多いのではないのでしょうか。特に、会議・商談・接客・電話など会話を伴う業務においては、咳が原因で話を続けられなくなるというケースもあり、咳が仕事に悪影響を与える場合も少なくありません。また、症状がひどくなると咳で夜も眠れない状況に陥ったり、公共交通機関などで周囲の目が気になり過度なストレスにつながる可能性もあります。



急に咳き込んで、仕事にしばらく話せなくなったり、集中できなくなる。



夜に咳が悪化し、眠れない。

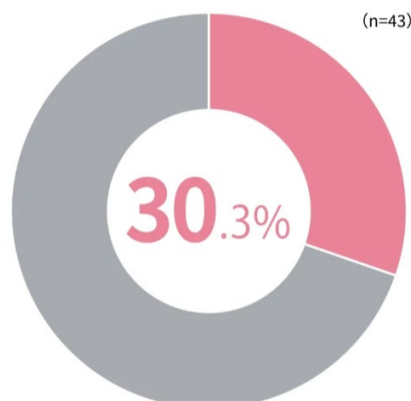


公共交通機関などで周囲の目が気になる

■ 咳によってビジネスパフォーマンスが約3割低下したという調査結果も

長引く咳の症状を抱えているビジネスパーソンを対象とした仕事での生産性損失率に関する調査¹⁾では、咳によって仕事のパフォーマンスが平均で30.3%が低下していた（本来100生産できるはずが69.7しか生産できない）ことが報告されました。

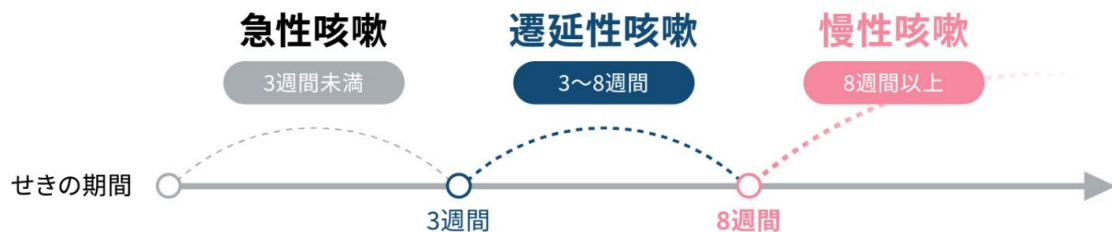
ビジネスパーソンの慢性咳嗽患者さんにおける仕事での生産性損失率（海外データ）



咳は本人だけでなく、周囲の仕事の効率や集中にも影響を及ぼす可能性があり、日本全体で多大な経済損失につながる事が考えられます。特に、咳が長引く場合は「慢性咳嗽」と呼ばれ、病気が隠れている可能性もあるので注意が必要です。

■ 慢性咳嗽とは？

咳は専門用語で咳嗽といい、体内から異物やウイルス・細菌などを出すための反射として、重要な役割を担っています。咳の多くは風邪などの感染症が原因で3~8週間以内に治まりますが、8週間以上長引く咳は「慢性咳嗽」と呼ばれ、**感染症以外の病気が原因であることが多い**と考えられています。

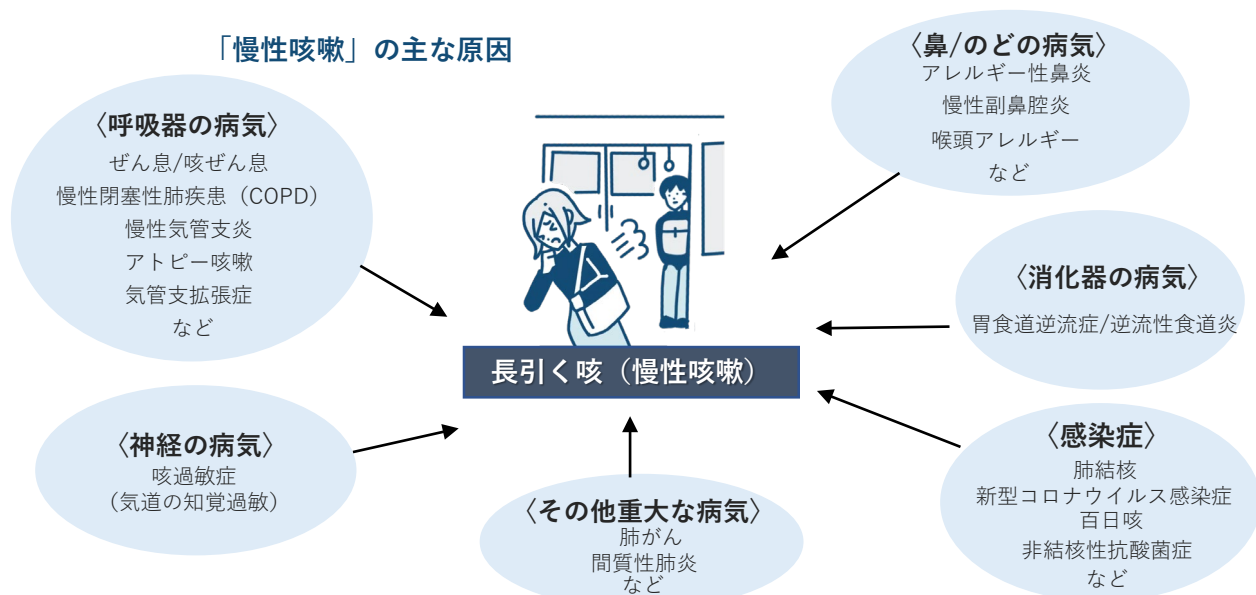


咳嗽・喀痰の診療ガイドライン第2版2025. 東京：メディカルレビュー社；2025より作成

■ 慢性咳嗽の原因となる病気は？

長引く咳（慢性咳嗽）には様々な病気が隠れている可能性があり、代表的なものとしてぜん息/咳ぜん息をはじめとする呼吸器の病気、鼻/のどの病気、消化器の病気、神経の病気などが挙げられます。また、複数の病気が合併していることもあり、1回の治療だけでは改善しないことも少なくありません。

「慢性咳嗽」の主な原因

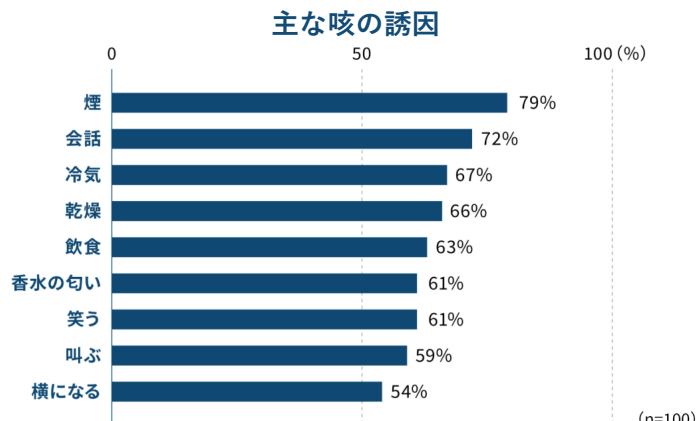


※長引く咳（慢性咳嗽）の原因は複数の病気が関係している場合もあります。

【監修】近畿大学医学部 呼吸器・アレルギー内科学講座 主任教授 松本 久子 先生

■ 香水や冷気などの“わずかな刺激”で咳が抑えられなくなる「咳過敏症」が原因の可能性も

慢性咳嗽患者さんが咳が抑えられなくなる誘因として、煙（79%）、会話（72%）、冷気（67%）などが挙げられました¹⁾。意外な項目としては、香水の匂いが61%に上りました。このような、通常では反応しないわずかな刺激に対しても神経が過敏になって咳が出てしまうことを「**咳過敏症**」といい、慢性咳嗽の隠れた要因である可能性があります。また、「咳過敏症」がある患者さんでは、「常に喉のイガイガ感やかゆい感じ」があることもポイントです。



(n=100)

※5段階評価の中で、「1=強く同意する」または「2=同意する」と回答した割合

1) Hilton E, et al. Respir Med. 2015; 109(6): 701-7. より作図

■ 2025年の診療ガイドラインの改訂で「咳過敏症」の重要性が初めて明記

2025年に改訂された「咳嗽・喀痰の診療ガイドライン第2版2025」では、咳の診療に関する情報がアップデートされました。これまで原因不明の咳とされてきた症状に対し、「咳過敏症」という病態が明確に記載され、メカニズムや治療法についても紹介されました。「咳過敏症」の可能性が見過ごされていると、治療がなかなか上手くいかず悪循環に陥る可能性があることについても言及され、慢性咳嗽の治療において「咳過敏症」を特定することの重要性が示されました。

「咳過敏症」は神経の過敏によって咳が抑えられなくなるものですが、検査や治療を行ってもわからないことが多く、医療機関を受診しても、症状が改善せず治療を諦めてしまう患者さんも少なくはありません。しかし、医師に咳の状態を正しく伝えることができれば、「咳過敏症」の可能性を見出して治療することが可能な病状です。もし、長引く咳に悩んでいたら、まずは一度医療機関を受診しましょう。

■ その咳、もしかしたら隠れ“慢性咳嗽”…？〇つ以上当てはまる人は要注意！

＜慢性咳嗽チェックリスト＞

- ☐ 8週間以上、咳が続いている
- ☐ 会話中や電話中に、突然咳き込むことがある
- ☐ 咳のせいで会議・商談・接客などの仕事に支障を感じたことがある
- ☐ 香水や冷たい空気、ほこりなどで咳が出やすい
- ☐ 夜に咳がひどくなり、眠れないことがある
- ☐ 咳を抑えようとしても我慢できない
- ☐ 咳のせいで仕事中の集中力が下がる
- ☐ 常に喉のイガイガ感やかゆい感じがある
- ☐ 咳が続くことで、体力的に疲れている
- ☐ 咳のせいで周囲の目が気になる

3つ以上当てはまる場合

→「慢性咳嗽」の可能性がります。自己判断せず、早めに医療機関へ相談しましょう。

1～2個だけでも気になる症状がある場合

→無理に我慢せず、体のサインを見逃さないことが大切です。

【監修】近畿大学医学部 呼吸器・アレルギー内科学講座 主任教授 松本 久子 先生

■ 監修医師からのメッセージ

松本久子 先生 近畿大学医学部呼吸器・アレルギー内科学教室 主任教授



長引く咳と言っても、四六時中咳が出ている方は少なく、多くの場合は何かのきっかけで悪化したり咳は出ていても困らない程度に落ち着いたりを繰り返します。これまで、わずかな刺激で過敏に咳が出ていた状態は「体質」「原因不明」で半ば諦めに近いものがあったと思います。ただ、最近「咳過敏症」という考え方によって、咳の診療は大きく変わってきました。長引く咳で悩まれることがあれば、チェックリストをもとに医師に相談することが望ましいと考えます。

本資料は、疾患に関する一般的な情報提供を目的としており、その記述は、特定の医薬品の宣伝広告、あるいは医学的アドバイスを目的としたものではありません。当社の製品に関する情報は提供されません。

～本件に関するお問い合わせ～
共同 PR 株式会社（杏林製薬広報代行）
TEL：03-6264-2063 Mail：kyorin-pr@kyodo-pr.co.jp