咳反射はとても大切な機能、誤嚥性肺炎予防の最後の砦

ぐっすりーぷ
Vol.14No.1
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
（担当：河野）
025-226-6050

新型コロナや季節性インフルエンザなどで咳は悪いものと考えられがちですが、そもそも咳は気道に入ってきた異物を排除するために体に備わった大切な機能なのです。この機能がなければ、誤嚥した汚染唾液を容易に下気道や肺に吸い込んでしまいます。唾液は嚥下で胃に飲み込まれますが、喉頭が尾側に移動して喉頭挙上が難しくなると気道に侵入して誤嚥となります。誤嚥が生じても咳反射で喀出できるはずなのですが、咳反射が正常に働かない場合は肺の深部まで誤嚥物を吸引し誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。この吸引するメカニズムから、欧米は誤嚥性肺炎を吸引性肺炎（aspiration pneumonia）と呼んでおります。

咳反射が誤嚥性肺炎の予防に重要だと知られたのは、副作用として咳を多発するACE阻害剤という高血圧の治療薬で誤嚥性肺炎を予防できたからでした。このことから咳反射は、誤嚥性肺炎の予防の最後の砦と考えられるようになり、（誤嚥性肺炎のリスクを考えて）咳を止める鎮咳剤の投与は慎重であるべきだとされています（藤森勝也著「咳の診かた、止めかた」羊土社）。また同書では、ACE阻害剤による咳が解熱鎮痛剤（NSAIDs）で止まることから、解熱や鎮痛の目的で使う解熱鎮痛薬が咳反射を抑制してしまう危険性にも言及しています。

つまり、咳反射は誤嚥性肺炎から私たちを守ってくれるありがたい体の反応です。解熱鎮痛剤以外にも咳反射を抑制する薬剤は多く、もし咳がつらくて咳止め薬が必要な場合は、医師や薬剤師と相談して安全な鎮咳剤を選ぶことをお勧めします。

2面　1面
「咳反射は大切、誤嚥性肺炎の予防」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷ」

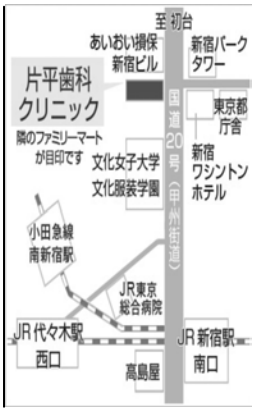
しょっぺ店の楽しみ方38
「巻駅前はしご酒編」

支援会会長　須田　和行

新潟バーベキュー協会会長先日巻駅前のお店をはしごしてきました。巻駅から歩いて数分の「居酒屋さん」さんでチェコの「ピルスナー・ウルケル」というビールが樽生で飲めるという情報があり、それは行かねばという事で電車に乗って一人旅。早めに着いてしまったので同じく駅近くの「やきとり廉」さんに開店と同時に入店しまずは生ビールと串焼きを注文。カウンター8席と小上がりのこぢんまりとしたご夫婦で営むお店で、御常連も来てるアットホームな雰囲気ですね。串焼きはレバー、白モツ共に大きめの串で食べ応えもあり1次会としては大満足。日本酒も追加して温まったところでいざ「居酒屋さん」さんへ！

歩くこと数分で到着し、開店直後のカウンター席に陣取ります。さあお目当てのピルスナー・ウルケルが飲める、と思ったらなんと！今はしばらくお休み中とのこと。しかし、ここでは飲食店でしか飲めない「ガージェリー」というビールがあることを私は調べておいたのです。ふふふっ。早速それとお通しセットで一人

2次会の始まりです。こちらのビールは小麦も使っていてとても柔らかな口当たり。揚げ出し豆腐、燻製焼きたらこも注文しビールのブラックも頼んでハーフ&ハーフで味わいます。御常連らしきお客様もぼちぼち来店され、カウンターは一杯になり、隣り合わせになった年配のご夫婦と話が弾んでいたらあっという間に帰りの電車時間となりました。接客担当の奥様ともいろいろお話ししましたが、お料理も美味しくログハウス風の店内の雰囲気も良い地元に愛されてる感じのお店でした。ご主人はウイスキーにもこだわりがあるようなので、今度ピルスナー・ウルケルが再開された折には再訪し、じっくりと味わいに行ってみたいと思います。



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

The Good Sleep Archives (12)

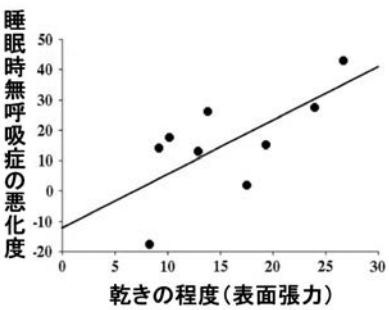
原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」
ー 口腔乾燥症と睡眠時無呼吸 ー

第３巻1号（2012年1月）

今号のテーマは口腔乾燥症、すなわちドライマウスです。新潟病院にはドライマウスの専門外来があり、必要があって既に診察をお受けの方も多いと思います。

ドライマウスの典型は右写真のように舌の粘膜が乾いて深い溝ができます。症状は痛み、ざらつき感、乾燥感、ネバネバ感、咀嚼嚥下異常、飲水切望感、味覚異常が認められます。また、カークネスによって口の乾きは睡眠時無呼吸症候群を悪化させることが証明されております（左図）。

原因は薬物による副作用が多いのですが、中にはシェーグレンといった膠原病が原因のこともあります。



私たちの調査では、生体リズム（体内時計）の後退や鼻閉の有無も一因でした。生体リズムで体が夜と認識している時間（深部体温下降期）には唾液の分泌量は低下し、それに伴って口腔や咽頭の粘膜は乾燥してしまいます。鼻閉については鼻閉があるから口呼吸となって口が乾くといった単純な因果関係ではなく、口が乾く現象と同じく鼻粘膜も乾く結果、鼻閉が生じる可能性もあります。そのために、鼻粘膜用の保湿剤（ハナクリーン）も開発されております。（河）

今月の気になる医療ニュース

3990 歯周炎と心房線維化の関連、組織学的に明らかに
3991 新型コロナウイルスの感染力はいつまで持続するのか？
3992 OSA、扁桃摘出とmUPPPの効果に差見られず
3993 血圧が目標範囲内の時間が長いと認知症リスク低下の可能性
3994 古代人の歯のDNAが物語る ヘルペスウイルスの進化
3995「心房細動の診断/管理は女性患者の方が難しい」
3996 スタチンの筋症状にビタミンD補給は無効
3997 低くない死亡率、気腫性膀胱炎の診断と治療
3998 生体弁置換後の妊娠、左側弁機能不全に有害転帰多い
3999 統合失調症における男女差、脳内遺伝子発現レベルから明らかに
4000 早期パーキンソン病にdeferiproneは無益
4001 COVID-19罹患後は糖尿病リスク上昇
4002 COVID-19罹患後は糖尿病リスク上昇
4003 抗ウイルス薬パクスロビドがCOVID-19の後遺症リスクを低減
4004 薬剤耐性を伴う抗生剤の過剰使用の背景に「社会的ジレンマ」
4005 超加工食品の摂取で認知機能低下が加速
4006 乳幼児向け頭蓋形状矯正ヘルメット発売
4007 統合失調症、クロザピンの服用で虫垂炎発症リスクが高まる
4008 10代や若年成人の2型糖尿病発症が世界的に増加
4009 術中の過剰な酸素投与で術後臓器障害リスク上昇
4010 マインドフルネスや運動で高齢者の認知機能向上せず
4011 統合失調症の脳内活動パターンから意味関係が乱れる仕組み
4012 ポリフェノール「イソラムネチン」による心房細動予防メカニズム
4013 有酸素運動で老化した脳が活性化？
4014 高齢者の「うつの少なさ」に「毎日の温泉利用」が関連
4015 小児喘息治療薬による薬物有害事象が増加
4016 心血管リスク低下に役立つ微量栄養素を特定
4017 過敏性腸症候群の症状緩和にヨガが有効
4018 SGLT2阻害薬は糖尿病によらず腎障害や心不全の予後を改善
4019 高血圧発症メカニズム、腎臓と皮膚による電解質・体液制御機構
4020 医療用大麻合法化でがん患者のオピオイド使用減少
4021 CT検査1回で小児の脳腫瘍リスク上昇
4022 突発性難聴、動脈硬化による血流障害との関連を解明
4023 妊婦の睡眠障害で乳児期の有害転帰リスク上昇
4024 極端な気温で心血管死のリスクが上昇
4025 片頭痛患者では化学物質過敏症が見られる
4026 コロナの嗅覚障害に精油を用いた訓練は有効か
4027 冠動脈疾患を予測するマーカーを開発
4028 うつ病、治療抵抗性で死亡リスク1.2倍に

編集後記

あがの市民病院の病院長の藤森勝也先生のご著書で咳反射の基礎と臨床を勉強しました。咳は誤嚥性肺炎を予防する大切な機能にもかかわらず、実害のない軽い咳でも止めようとする患者が多いことを残念に思います。（河）

千葉大学で習い覚えた気管支鏡を新潟大学で嚥下内視鏡に持ち替え（笑）誤嚥性肺炎の研究に励んでおります。この経験を生かして、こうの歯科でも呼吸と嚥下を統合した医療を実践します。（茜）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識
⑤ 日本睡眠学会認定機関の紹介
⑥ 睡眠障害自動診断

こばやし内科
すいみん医科歯科センター 医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター 歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野 茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771

http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp http://sleptwell.jp