

# 「長引く咳」に関する実態調査

平成23年12月15日

株式会社QLife(キューライフ)

## 調査の背景

体の持つ基本的な防衛反応の1つである「咳」だが、特に3週間以上の「長引く咳」は呼吸器系疾患を中心にさまざまな病気のサインである可能性があるのにも関わらず、あまり病院を受診しないケースがみられている。そこで、本人またはその家族を対象に「長引く咳」に関するアンケートを行った。

## 主な結論

この調査を通して、1～3週間以上の「長引く咳」に悩んでいる人が意外に多いことが分かった。また、長引く咳により患者のQOLは著しく低下し、社会生活にもその影響は大きい。しかしながら、医療機関への受診率は約7割にとどまっている。身体の防衛本能であり、場合によっては大きな疾患のサインともなる「咳」だが、多くの人が辛さを感じながらも「そのうち治るだろう」と我慢している実態が分かった。

## 結論の概要

### 【結論の概要】

- 半数以上の人が「長引く咳」で悩んだ経験あり。さらに3割は「3週間以上」の経験も  
5割以上の方が、1週間以上咳が続いた経験がある。さらに、約3割が「3週間以上」、約1割が「8週間以上」と、長期にわたる咳に悩んだ経験を持つ。
- 「長引く咳」には、他の症状も一緒に現れる  
8割以上の方が複数の随伴症状を訴える。「痰がからむ」は高齢層に多く、「体力消耗」「不眠」は若年層に多いなど、年代によって違いがあるが、なかには「呼吸困難」「血圧上昇」を訴える人もいる。
- 「長引く咳」は、健康面だけでなく、社会性QOL低下が大きい  
約9割の人が、「仕事・家事に集中力が続かない」「人が多い場所に出かけづらい」など社会生活におけるQOL低下に悩む。
- 約3割の人は咳が長引いても病院を受診しない  
「長引く咳」が始まったきっかけで最も多く考えられているのが「風邪症状をこじらせた」というもの。その原因として「気管支炎」や「肺炎」の可能性を考えつつも、3割の人は「そのうち治る」との自己判断などで、病院の受診を行っていない。

## 【調査実施概要】

### ▼調査主体

株式会社QLife(キューライフ)

### ▼実施概要

- (1) 調査対象: 全国のインターネット利用者
- (2) 有効回収数: 6933人
- (3) 調査方法: インターネット調査
- (4) 調査時期: 2011/11/18~2011/11/27

### ▼有効回答者の属性

#### (1) 性・年代:

	男性	女性	計		男性	女性	計
10代	1	2	3	10代	0.0%	0.0%	0.0%
20代	5	14	19	20代	0.1%	0.2%	0.3%
30代	56	115	171	30代	0.8%	1.7%	2.5%
40代	1109	1367	2476	40代	16.0%	19.7%	35.7%
50代	1386	980	2366	50代	20.0%	14.1%	34.1%
60代	961	348	1309	60代	13.9%	5.0%	18.9%
70代	475	70	545	70代	6.9%	1.0%	7.9%
80代以上	39	5	44	80代以上	0.6%	0.1%	0.6%

#### (2) 居住地:

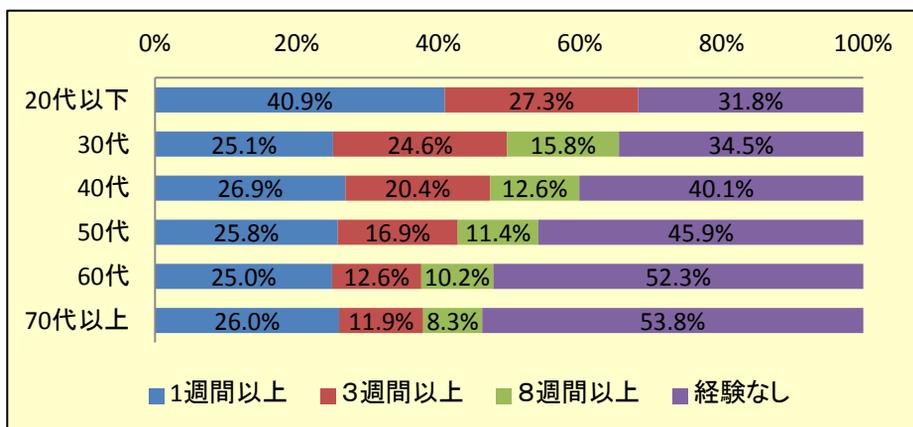
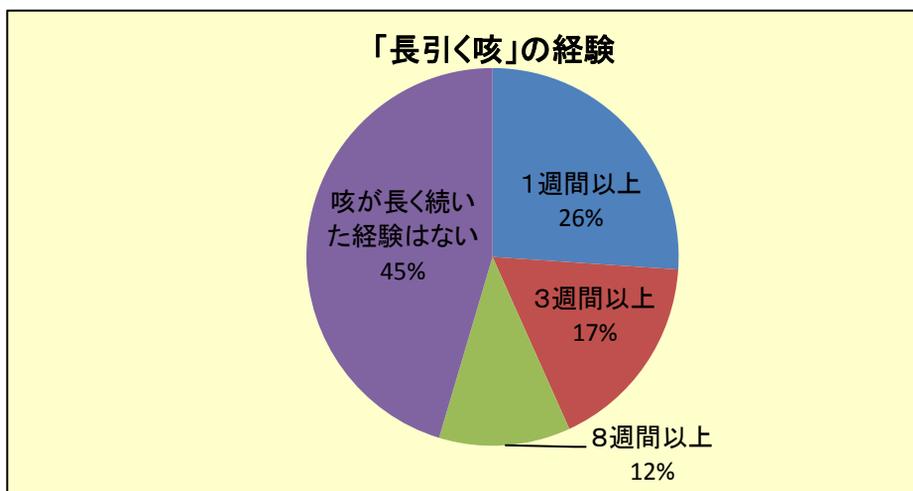
北海道	青森	岩手	宮城	秋田	山形	福島	茨城	栃木	群馬
4.8%	0.8%	0.7%	1.9%	0.7%	0.9%	0.9%	1.3%	1.1%	1.3%
埼玉	千葉	東京	神奈川	新潟	富山	石川	福井	山梨	長野
5.6%	5.6%	13.5%	10.2%	1.2%	0.7%	0.6%	0.5%	0.6%	1.3%
岐阜	静岡	愛知	三重	滋賀	京都	大阪	兵庫	奈良	和歌山
1.3%	2.8%	5.9%	1.5%	0.9%	2.4%	8.0%	5.4%	1.4%	0.7%
鳥取	島根	岡山	広島	山口	徳島	香川	愛媛	高知	福岡
0.4%	0.4%	1.6%	1.9%	0.8%	0.6%	0.7%	1.1%	0.4%	3.4%
佐賀	長崎	熊本	大分	宮崎	鹿児島	沖縄			
0.2%	0.8%	0.8%	0.7%	0.6%	0.7%	0.5%			

**1. ある一定期間以上にわたり咳をする日が続く、「長引く咳」の経験がありますか？ ※複数ある方は長い方を選んでください。※一日中ではなく、例えば「夜だけ出る」日が続いた経験なども含めてください。＜複数選択＞**

これまでに1週間以上の「長引く咳」の経験があるのは約55%。そのうちの50%強、全体の3割近くの人が「3週間以上の長引く咳」を経験していることが分かった。「1週間以上」の経験割合はどの年代でもほぼ一定だが、「3週間以上」「8週間以上」は年齢とともに漸減する。

「1週間以上、咳が続いた」経験がある	1807	26.1%
「3週間以上、咳が続いた」経験がある	1190	17.2%
「8週間以上、咳が続いた」経験がある	791	11.4%
咳が長く続いた経験はない	3145	45.4%
計	6933	100.0%

	1週間以上	3週間以上	8週間以上	経験なし
<b>計</b>	<b>1807</b>	<b>1190</b>	<b>791</b>	<b>3145</b>
20代以下	9	6	0	7
30代	43	42	27	59
40代	665	506	312	993
50代	610	401	270	1085
60代	327	165	133	684
70代以上	153	70	49	317



**2. その「長引く咳」が起きたきっかけを詳しく教えてください。(風邪の後に咳だけが続いた、妊娠中、朝晩に突然咳が出るようになった、等) <自由記述>**

コメントをカテゴリごとに分類したところ、約6割が「風邪症状が長引いた」、約2割が「突然」「理由は分からない」と回答した。それ以外は、多かった回答としては「季節の変わり目」「アレルギー」「タバコなど周囲の環境」「疲労の蓄積」などが挙げられた。わずかなきっかけでも「長引く咳」に発展することが分かった。

※FAコメントをQLifeにてカテゴリ分けしたものの

風邪症状が長引いた	63.1%
突然、理由は分からない	19.5%
季節の変わり目	4.9%
アレルギー	3.0%
タバコなど周囲の環境	2.0%
疲労の蓄積	1.7%

以下に代表的なコメントを掲載

**【風邪症状が長引いた】**

海外旅行の後で風邪を引き、体力低下のために咳が続いた。	30代	男性
風邪の後に咳が続いた。朝起きてのどが痛くなってそこから咳症状だけが続いた	30代	女性
風邪がきっかけだと思うが、その後2ヶ月以上咳が、急に出て止まらなかった	50代	男性
風邪を引いたこと。他の症状は治ったのに、咳だけが長く続いた。	50代	女性
風邪をひいた際に1週間ほどのどの不快感と咳が続きました、	30代	男性

**【季節の変わり目】**

寒くなると咳が続き、春になると自然に治るという事が何年かあった。寝ている時は何ともないが、起きた時から咳が始まり、疲れやすく辛かった。	40代	女性
季節の変わり目や冬場の乾燥した時期になると夜寝ているときに、咳が止まらなくなることが多い。	40代	男性
春先から風邪ではなくのどがかゆくなり、咳が止まらなくなる症状が長期間続きました。	30代	女性
空気が乾燥し始めてから咳が出るようになった	30代	女性

**【アレルギー】**

風邪やアレルギーの花粉症、ハウスダストなどです。	30代	女性
花粉症で、花粉の量が多いとせきが出る	50代	女性

**【タバコの煙など周囲の環境】**

10年ぐらい前です。多くの人中、たばこの煙が漂ってきて身動きできず、始まったことを覚えています。	50代	女性
職場の喫煙所変更による受動喫煙	30代	女性
10数年前、日に60本以上タバコを吸っていたとき	50代	男性

**【疲労の蓄積】**

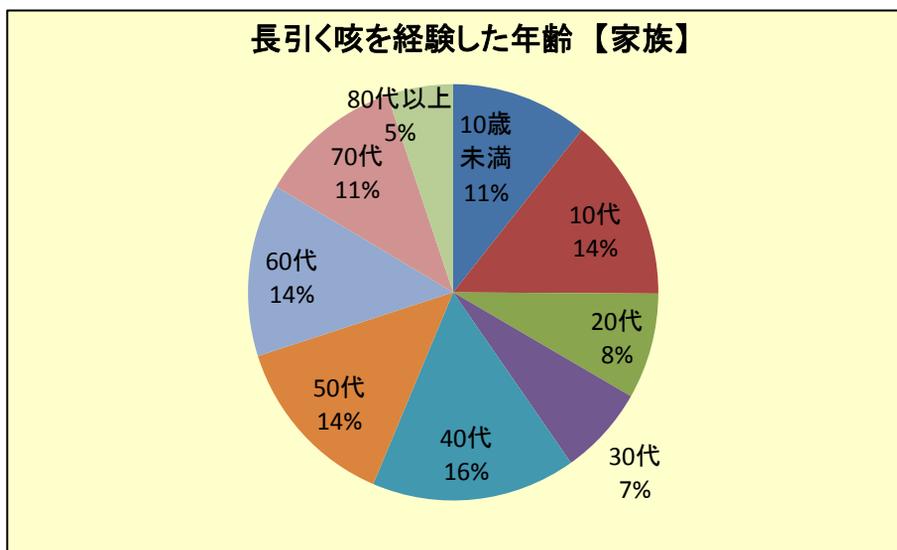
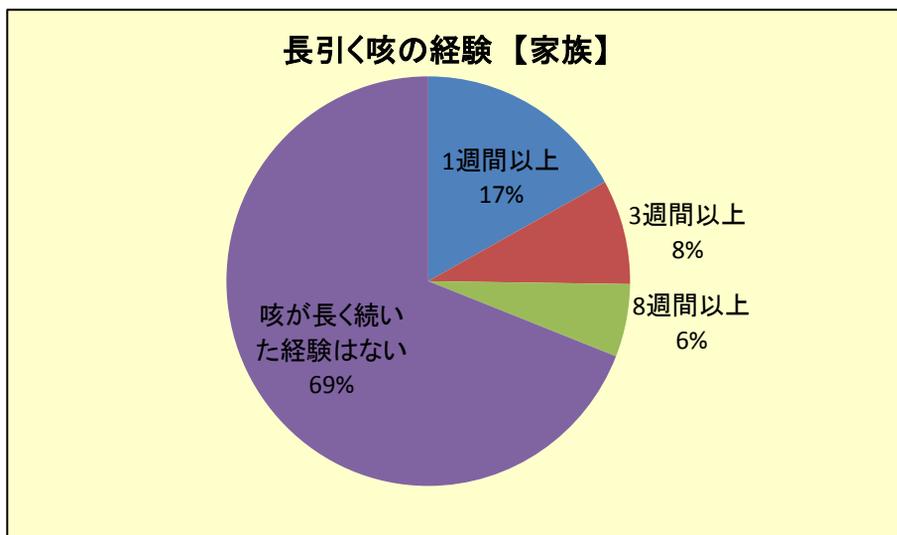
疲れとともに急に空咳が続いた	30代	女性
慢性気管支炎にかかった。部活動で急に運動量が増えて、過労になったためだと言われた。	40代	男性
配偶者の腰痛の介護で、夜起きたりして風邪をこじらせた。これが原因で、気管支炎を引き起こし長く痰や咳に悩まされました。	70代	男性

3. ご家族の誰かが、過去3年以内に、咳が長く続いた経験がありますか。※家族＝「同居家族」もしくは「配偶者・親・子・兄弟姉妹」とします。※期間の長い方を選んでください。※一日中ではなく、例えば「夜だけ出る」日が続いた経験なども含めてください。

4. その「長引く咳」が起きたご家族の、年齢を教えてください。※複数いらっしゃる場合は、該当するものを複数選んでください。＜複数選択＞

同居家族での長引く咳の経験については、全体の約3割が「1週間以上、咳が続いた」経験があると回答。年代別では20～30代がやや少ないものの、全ての年代にわたって「長引く咳」が発症している様子がみとれる。

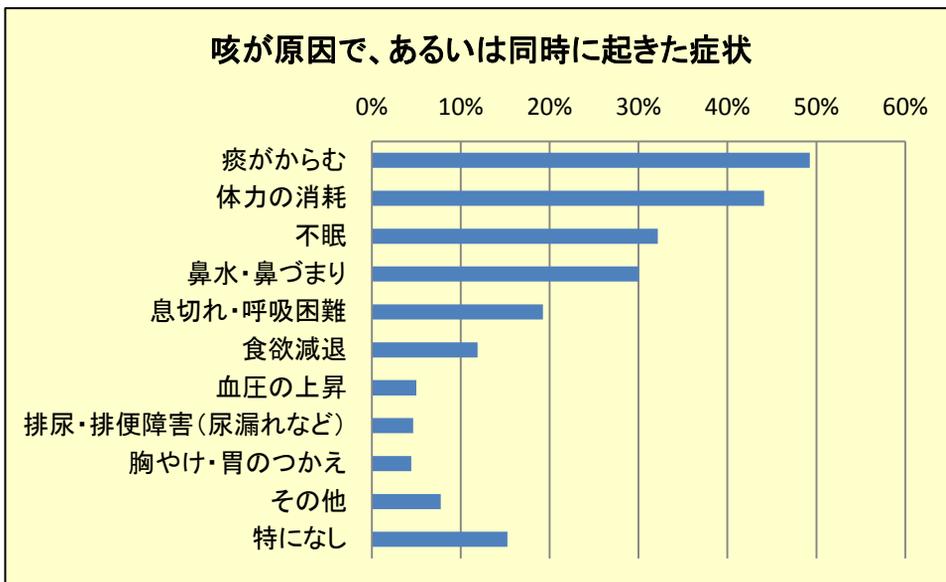
「1週間以上、咳が続いた」経験がある	1176	17.0%
「3週間以上、咳が続いた」経験がある	573	8.3%
「8週間以上、咳が続いた」経験がある	399	5.8%
咳が長く続いた経験はない	4785	69.0%
計	6933	100.0%



**5. <長引く咳経験者のみ>「長引く咳」が起きた際に、その咳が原因で、あるいは同時に起きた症状を教えてください。当てはまるものを全てお答えください。<複数選択>**

「長引く咳」が起きた人の80%以上が何らかの症状が他に起きたと回答。最も多かったのは「痰が絡む」で約半数がこの症状で悩んでいる。また、1人あたり平均2~3つの症状がある、と回答しており、「長引く咳」は患者のQOLを大きく低下させるとともに、「息切れ・呼吸困難」や「血圧の上昇」といった、大きな疾患への引き金となるような症状が起きている患者もそれぞれ19.2%、5.0%いることが分かった。年代別では「痰がからむ」は高年齢になるほど回答が多くなり、「体力の消耗」や「不眠」は30代、40代の中年層に多く見られている。また、70代以上は随伴症状が増えるようだ。

痰がからむ	1866	49.3%
体力の消耗	1671	44.1%
不眠	1218	32.2%
鼻水・鼻づまり	1137	30.0%
息切れ・呼吸困難	729	19.2%
食欲減退	450	11.9%
血圧の上昇	190	5.0%
排尿・排便障害(尿漏れなど)	176	4.6%
胸やけ・胃のつかえ	168	4.4%
その他	294	7.8%
特になし	577	15.2%
計	8476	223.8%



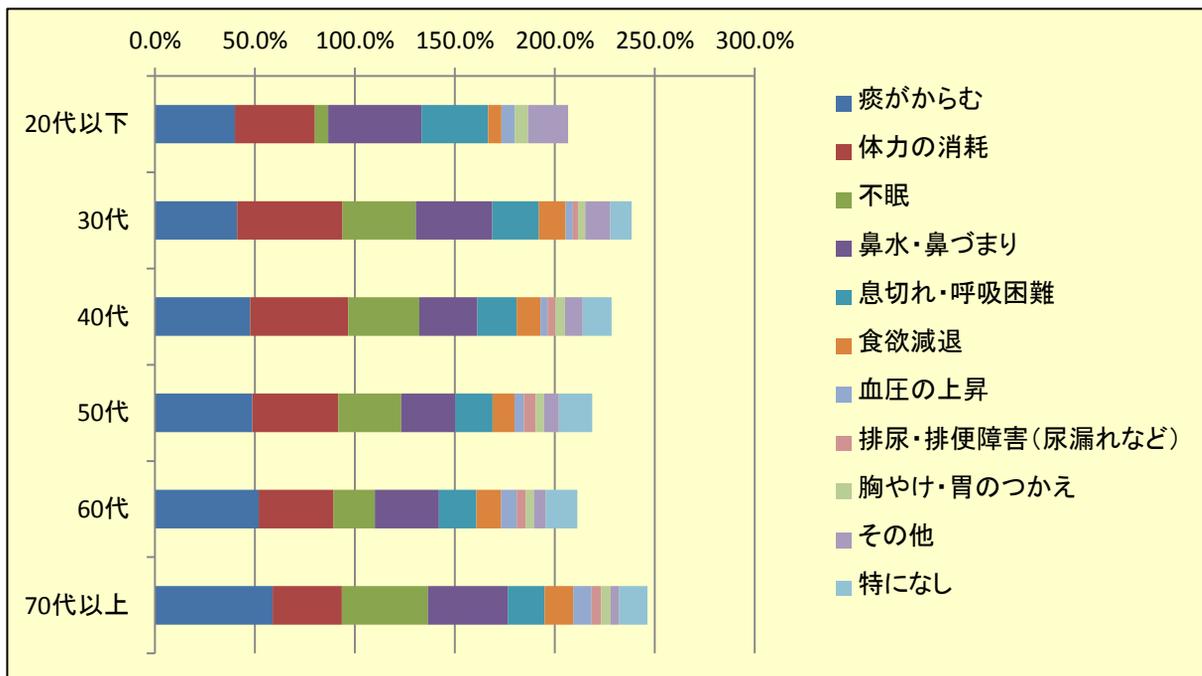
**【その他】と回答した方のFA抜粋**

- ・あばら骨折 ・頭痛 ・胸の筋肉痛 ・咳による嘔吐 ・発熱、中耳炎
- ・軽い鼻血 ・眼のかゆみ ・腰痛 ・喘鳴 ・副鼻腔炎 ・ストレスによる脱毛

5. <長引く咳経験者のみ>「長引く咳」が起きた際に、その咳が原因で、あるいは同時に起きた症状を教えてください。当てはまるものを全てお答えください。<複数選択>

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	計
痰がからむ	6	46	706	624	324	160	1866
体力の消耗	6	59	727	551	234	94	1671
不眠	1	41	528	402	129	117	1218
鼻水・鼻づまり	7	43	429	348	201	109	1137
息切れ・呼吸困難	5	26	293	238	117	50	729
食欲減退	1	15	177	141	77	39	450
血圧の上昇	1	4	50	61	49	25	190
排尿・排便障害(尿漏れなど)	0	3	58	74	28	13	176
胸やけ・胃のつかえ	1	4	72	53	25	13	168
その他	3	14	133	95	38	11	294
特になし	0	12	214	214	98	39	577
計	15	112	1483	1281	625	272	

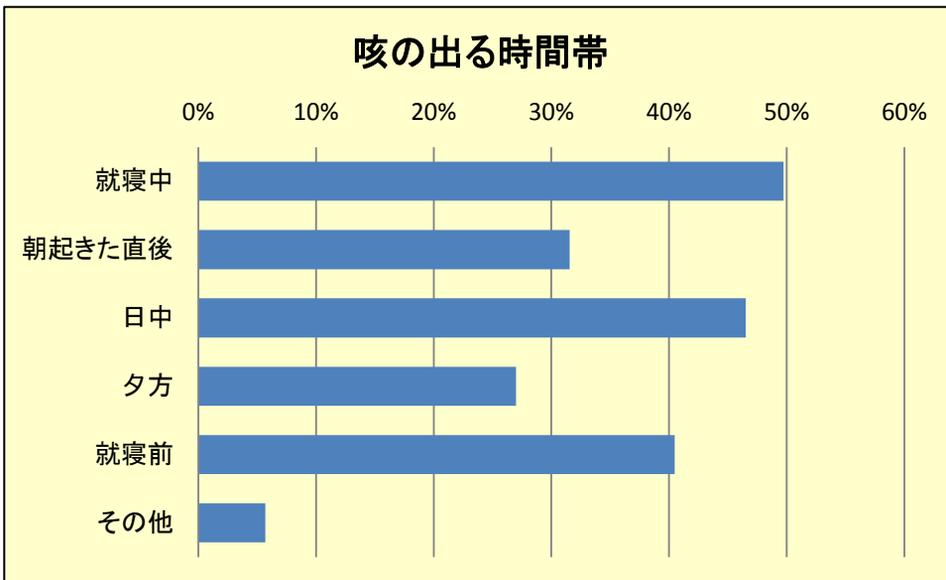
	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
痰がからむ	40.0%	41.1%	47.6%	48.7%	51.8%	58.8%
体力の消耗	40.0%	52.7%	49.0%	43.0%	37.4%	34.6%
不眠	6.7%	36.6%	35.6%	31.4%	20.6%	43.0%
鼻水・鼻づまり	46.7%	38.4%	28.9%	27.2%	32.2%	40.1%
息切れ・呼吸困難	33.3%	23.2%	19.8%	18.6%	18.7%	18.4%
食欲減退	6.7%	13.4%	11.9%	11.0%	12.3%	14.3%
血圧の上昇	6.7%	3.6%	3.4%	4.8%	7.8%	9.2%
排尿・排便障害(尿漏れなど)	0.0%	2.7%	3.9%	5.8%	4.5%	4.8%
胸やけ・胃のつかえ	6.7%	3.6%	4.9%	4.1%	4.0%	4.8%
その他	20.0%	12.5%	9.0%	7.4%	6.1%	4.0%
特になし	0.0%	10.7%	14.4%	16.7%	15.7%	14.3%
計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%



6. <長引く咳経験者のみ>咳が良く出た時間帯を教えてください。当てはまるものを全てお答えください。  
<複数選択>

「就寝中」が約半数と最も多い回答となったが、平均して1人あたり2つの時間帯に「咳が出る」と回答しており、長時間にわたって咳の症状に悩んでいることがうかがえる。

就寝中	1884	49.7%
朝起きた直後	1195	31.5%
日中	1762	46.5%
夕方	1023	27.0%
就寝前	1533	40.5%
その他	215	5.7%
計	7612	201.0%



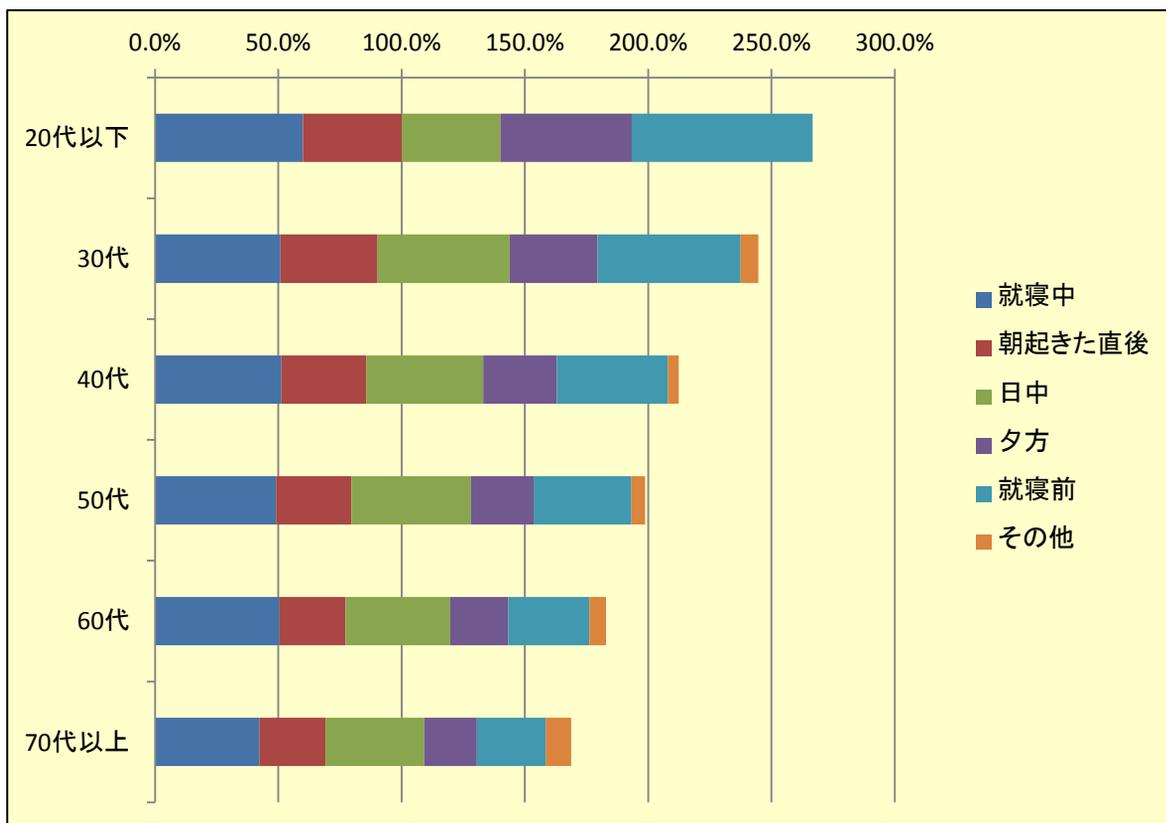
**【その他】と回答した方のFA抜粋**

- ・一日中 ・掃除中 ・何か動作をしたあと ・食事中 ・話をしようとしたとき
- ・風呂から出たあと

6. <長引く咳経験者のみ>咳が良く出た時間帯を教えてください。当てはまるものを全てお答えください。<複数選択>

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	計
就寝中	9	57	760	628	315	115	1884
朝起きた直後	6	44	511	393	168	73	1195
日中	6	60	703	619	265	109	1762
夕方	8	40	443	327	147	58	1023
就寝前	11	65	668	507	206	76	1533
その他	0	8	65	72	42	28	215
計	40	274	3150	2546	1143	459	

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
就寝中	60.0%	50.9%	51.2%	49.0%	50.4%	42.3%
朝起きた直後	40.0%	39.3%	34.5%	30.7%	26.9%	26.8%
日中	40.0%	53.6%	47.4%	48.3%	42.4%	40.1%
夕方	53.3%	35.7%	29.9%	25.5%	23.5%	21.3%
就寝前	73.3%	58.0%	45.0%	39.6%	33.0%	27.9%
その他	0.0%	7.1%	4.4%	5.6%	6.7%	10.3%
計	266.7%	244.6%	212.4%	198.8%	182.9%	168.8%



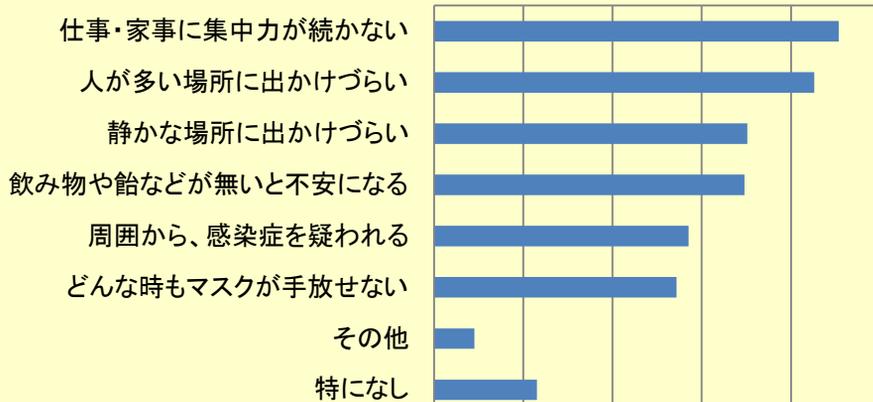
**7. <長引く咳経験者のみ>「長引く咳」が起きた際に、普段の生活において困ったり悩んだことを教えてください。当てはまるものを全てお答えください。<複数選択>**

約9割の人が普段の生活において何らかの困ったり悩んだりしたことがある、と回答。最も多かった約45%が回答した「仕事・家事に集中力が続かない」に続いて、「人が多い場所に出かけづらい」「静かな場所に出かけづらい」など、「長引く咳」は、健康だけでなく社会性も大きく低下させることが分かった。

仕事・家事に集中力が続かない	1717	45.3%
人が多い場所に出かけづらい	1614	42.6%
静かな場所に出かけづらい	1330	35.1%
飲み物や飴などが無いと不安になる	1318	34.8%
周囲から、感染症を疑われる	1080	28.5%
どんな時もマスクが手放せない	1029	27.2%
その他	171	4.5%
特になし	437	11.5%
計	8696	229.6%

### 普段の生活での悩み

0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0% 50.0%



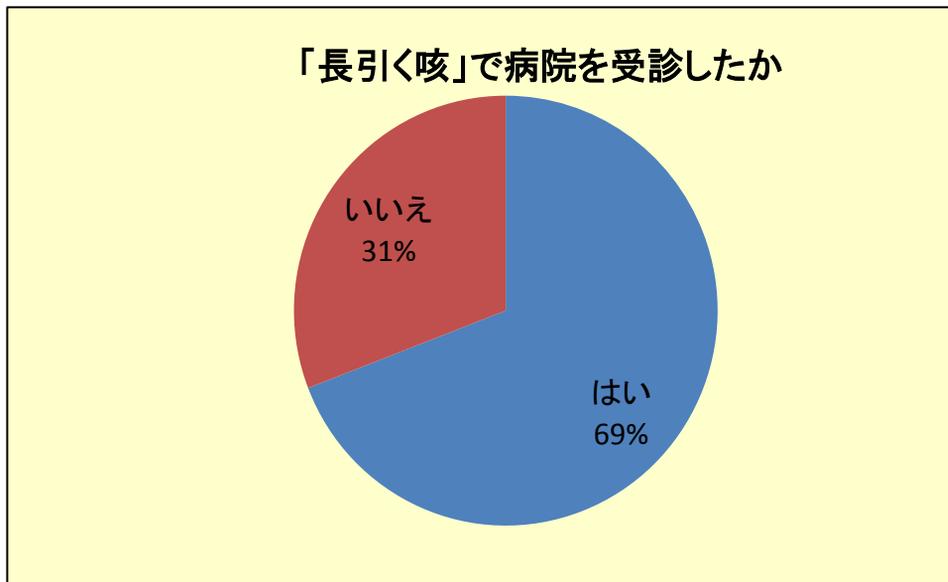
#### 【その他】と回答した方のFA抜粋

- ・声が枯れた
- ・いつ出るか不安でした
- ・食事中など口の中に物を含んでいる時に困る
- ・病人のお見舞いに行けない
- ・料理をしづらかったです。
- ・話し出すと咳き込んで、まともに話が出来ない。特に仕事中は困った。
- ・電話や人と話しがうまく出来ない
- ・接客業なので仕事で困る。
- ・体力がなくて引きこもりがちになる
- ・電車に乗車中咳が止まらず途中下車してしまう。
- ・薬の為に仕事にも居眠りをした
- ・夫から咳がうるさくて寝不足だと言われる
- ・就寝中の家族に迷惑にならないようにリビングのソファで寝たりした。

## 8. <長引く咳経験者のみ>「長引く咳」が起きた際に、病院を受診しましたか。

病院を受診した割合は全体の69%。大きなQOLの低下になっているのにも関わらず、約3割もの患者が医師への受診を行わずに我慢していることが分かった。

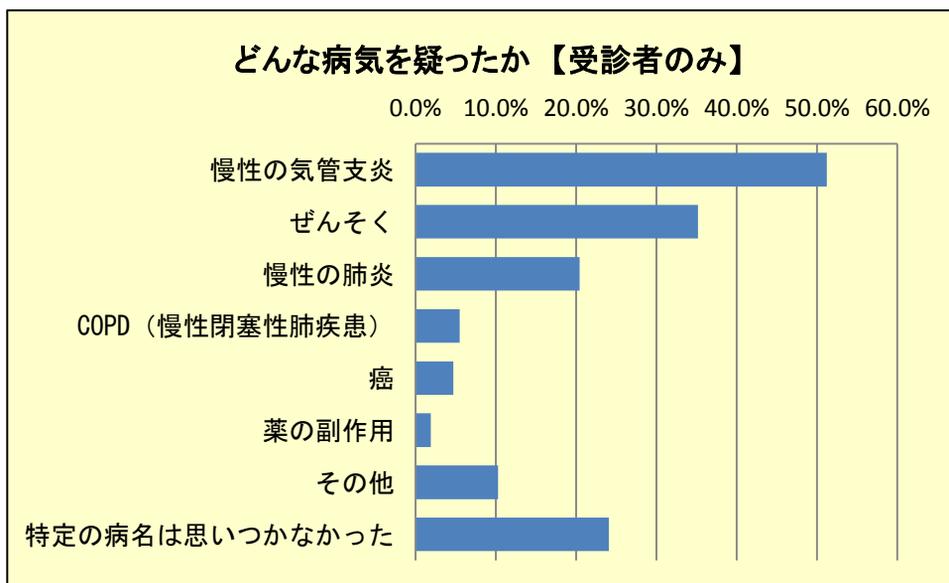
はい	2619	69.1%
いいえ	1169	30.9%
計	3788	100.0%



9. <受診者のみ>病院を受診する前、どんな病気を疑いましたか。 <複数選択>

「慢性の気管支炎」と考えた回答が最も多く、受診者の2人に1人に上った。ついで「ぜんそく」「慢性の肺炎」の順となった。

慢性の気管支炎	1342	51.2%
ぜんそく	921	35.2%
慢性の肺炎	535	20.4%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	144	5.5%
癌	124	4.7%
薬の副作用	50	1.9%
その他	269	10.3%
特定の病名は思いつかなかった	631	24.1%
計	4016	153.3%



【その他】と回答した方のFA抜粋

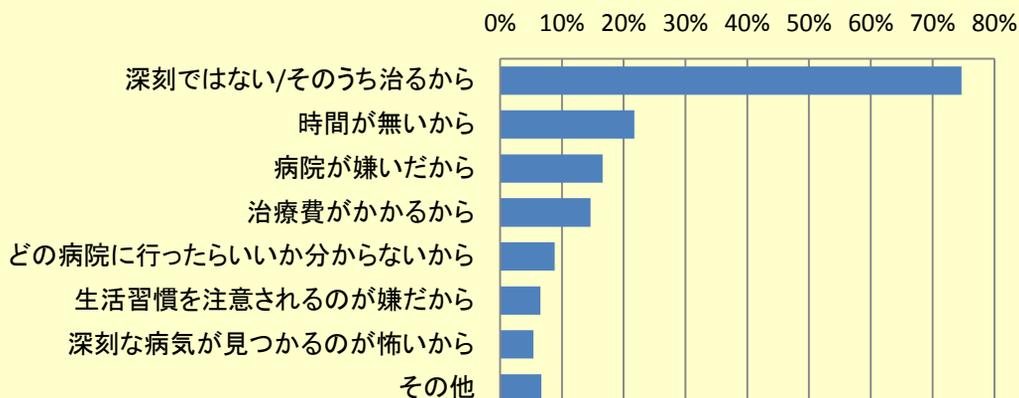
- ・結核 ・逆流性食道炎 ・マイコプラズマ肺炎 ・インフルエンザ
- ・蓄膿症 ・肺気腫 ・百日せき ・花粉症 ・化学物質過敏症

**10. <未受診者のみ> なぜ病院を受診しなかったのでしょうか。当てはまるものを全てお答えください。<複数選択>**

未受診者の4人に3人が「深刻ではない／そのうち治るから」と回答。QOLが大幅に低下していながらも、「そのうち治る」と考え、「我慢している」という状況が見えてくる。

深刻ではない／そのうち治るから	873	74.7%
時間が無いから	254	21.7%
病院が嫌いだから	194	16.6%
治療費がかかるから	171	14.6%
どの病院に行ったらいいか分からないから	103	8.8%
医師に喫煙など生活習慣を注意されるのが嫌だから	76	6.5%
深刻な病気が見つかるのが怖いから	63	5.4%
その他	78	6.7%
計	1169	155.0%

**受診しなかった理由【未受診者のみ】**



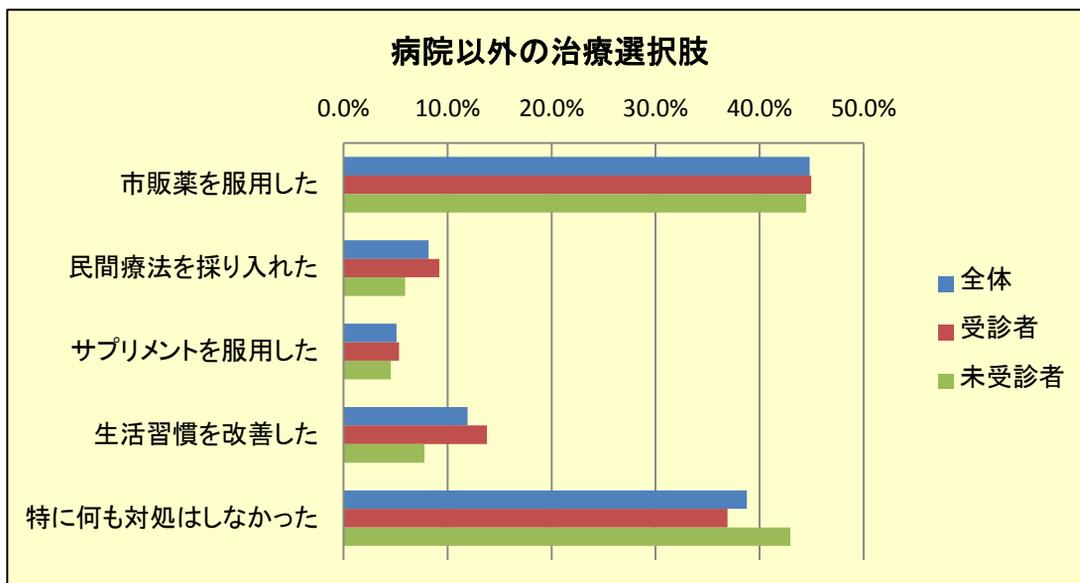
**【その他】と回答した方のFA抜粋**

- ・他の病気に感染したら困るから
- ・かかりつけ医は咳は止めないほうが良いという考え方で薬を処方しないから
- ・面倒
- ・置き薬で対処
- ・病院では治らないと思った
- ・原因は喫煙とわかっているから
- ・何度かこのような咳の経験があり受診しましたが、薬では良くならなかったから。
- ・咳は良く出るので、辛い反面慣れたこともあるから
- ・市販の咳止めが聞いたから
- ・ドラッグストアに相談
- ・さまざまな検査をまず受けなければならないから
- ・大きな病院で以前数回レントゲンをとったり肺機能をしらべてもらったり、投薬してもらったが全く改善しなかったため。時間とお金がかかって改善しないなら家で休養していたほうがよさそう。

11. <長引く咳経験者のみ>「病院受診」以外に何か対処をしましたか。当てはまるものを全てお答えください。

「病院受診をする／しない」以外の対処法で最も多かったのが「市販薬の服用」で約45%の回答を得た。特徴的なのが、「受診者」「未受診者」に大きなデータの差異が無いことで、病院を受診し、処方されたとしても、市販薬を服用している受診者が多いということが分かった。

	全体		受診者		未受診者	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
市販薬を服用した	1698	44.8%	1178	45.0%	520	44.5%
民間療法(「●●茶」など)を採り入れた	310	8.2%	241	9.2%	69	5.9%
サプリメントを服用した	193	5.1%	140	5.3%	53	4.5%
食事・運動・睡眠・喫煙など生活習慣を改善した	452	11.9%	361	13.8%	91	7.8%
特に何も対処はしなかった	1469	38.8%	967	36.9%	502	42.9%
計	4122	108.8%	2887	110.2%	1235	105.6%



---

本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当 田中 智貴  
TEL : 03-5433-3161 / E-mail : [info@qlife.co.jp](mailto:info@qlife.co.jp)

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-16-5 さいとうビル4F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 生活者と医療機関の距離を縮める

サイト理念 : 感動をシェアしよう!

URL : <http://www.qlife.co.jp/>

---