

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.14



ご挨拶

小森 貴



暖かい季節になってきましたが、皆様方はいかにお過ごしでしょうか。暖かくなると、体を思い切って、動かしたくなるものですが、最近では腰痛を訴える人が多くなっています。腰痛を抱えていては、思い切って体も動かさず、そこでこの欄では、腰痛にかからないための生活上の注意点について述べさせていただきます。

まず、腰痛になりやすいのが重いものを持ち上げるときです。重いものをもつときは、必ずひざを折って低い姿勢で腹筋に力を入れてもちます。膝をおらない中腰の姿勢で重いものをもつと、腰に思わぬ負担がかかります。腰痛の原因になりかねません。また、重いものが小分けにできるなら、なるべく小分けにして何回かに分けて運ぶのがよいでしょう。

寝るときには、柔らかすぎない寝具で寝ることも大事です。やや固めの寝具で、脊柱が自然にS字のカーブを描くようになるのがよいとされています。また腰痛があるときには仰向けに寝て、膝の下に大きな枕を入れると坐骨神経の緊張がとれて楽に休めます。

腰痛予防には食生活も大事になります。太りすぎは腰の負担が大きいため腰痛の原因となります。太りすぎは腰痛だけでなく、他の成人病にもつながりますので、バランスの良いダイエット食をとって、徐々に体重を減らしていくようにしたいものです。

骨の形成にはカルシウム、ビタミンDの摂取も大事です。特に閉経後の女性は、運動や日光浴を行うとともに、カルシウムの摂取を心がけたいものです。

最新耳鼻咽喉科トピックス

嗅覚障害

最近「食べ物のおいがわからなくて、何を食べてもおいしくない」などと訴える人が増えているようです。こうした人は、においを正常に感じられなくなっている人で、嗅覚障害といえます。

嗅覚障害の原因はいろいろあります。まず一番多いのが、呼吸性嗅覚障害といえます。これは、簡単にいえば鼻が詰まって空気が鼻の奥まで入らないことによります。鼻の奥にあり、においを感じる嗅上皮というところまでにおいの元が届かないわけですから、においを感じないわけです。

嗅上皮性嗅覚障害というのがあります。風邪の後や慢性副鼻腔炎などで、嗅上皮が炎症を起こしたときに起こります。中枢性嗅覚障害というのがあります。これは鼻から脳の中核へ行く道筋が障害されたときに起こります。交通事故や頭部外傷などでこうした状況が起こります。

最近嗅覚障害が増えているタイプとしては、アレルギー性の慢性鼻炎が増えています。鼻が慢性的に、あるいは花粉症の季節にぐずぐずした状態にある人が多くなり、そのために鼻が詰まり呼吸性の嗅覚障害を起こすタイプも増えています。嗅上皮に炎症を起こしてしまうタイプも増えているということです。今後は、こうしたアレルギー性の鼻炎が増える傾向にありますから、それに伴って嗅覚障害を訴える人も増えていくの

ではないかと懸念されています。

嗅覚障害になった場合には、風邪などに伴って一時的に起きたものなら問題はありません。アレルギー性の慢性鼻炎とか慢性的副鼻腔炎などによって嗅覚障害が起きている場合には、その原因となる慢性的疾患の治療を行わなければなりません。その治療がうまくいけば、それに伴い嗅覚障害も解消されていくはずですが。

しかしそれだけでは嗅覚障害が完全には治らない場合もあります。このような場合には、最近では副腎皮質ホルモン点滴療法が効果的だといわれています。しかしこうした治療法は専門の耳鼻咽喉科でのきちんとした診断と、その他の治療との兼ねあわせのうえで、医師の指示のもとに行わなければならないのはいうまでもありません。

嗅覚がさかなくて、せっかくだと馳走があってもおいしく食べることができません。早期に耳鼻咽喉科で相談をすべきでしょう。

嗅覚障害になった場合の注意点

- 風邪などにより一時的に起きたもの：特に問題はない
- アレルギー性の慢性鼻炎とか慢性的副鼻腔炎などによる場合：その原因となる慢性的疾患の治療を行う。その治療がうまくいけば、嗅覚障害も解消される

<専用駐車場のご案内>

このほど専用駐車場の工事が完成しました。橋場町交差点、北陸銀行の横にございます。(10台ほど駐車できます)。広い敷地にゆったりと駐車できるように工夫しました。鳴和、森本方面、武蔵辻、金沢駅方面からの方は駐車、出庫とも、以前より簡単にご利用いただけます。なお、事故には充分お気をつけくださいませ。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院設備有り
- 診療時間 月 曜/AM 8:30~12:00 PM 1:30~5:00
火曜~金曜/AM 8:30~12:00 PM 1:30~5:30
土 曜/AM 8:30~12:00 PM 1:30~3:00
日・祝祭日木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

小森耳鼻咽喉科医院

