

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.23



表紙写真 オランダ キューケンホフにて

ご挨拶

院長 小森 貴



暑い季節ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。暑い季節につきものなのが食中毒です。いろいろな食中毒対策がありますが、宇宙食からヒントを得たHACCPという食品の衛生管理手法が最近注目されています。この欄を借りて簡単に説明します。

ロケットに乗って長期間宇宙を旅する時、宇宙飛行士たちの食事はすべて地球で作ってロケットに積んで行きます。狭いロケットの中で、しかも宇宙旅行中に食中毒になったら大変です。飛行士たちの食事は絶対に安全でなければなりません。そこで、NASA（アメリカ航空宇宙局）は、食品の安全性を確保するための方法を考え出しました。これがHACCP（危害分析重要管理点）という方法です。この基本的考え方を家庭の台所に当てはめると次のようになります。

「きれい」と「清潔」は違います。きれいな台所が必ずしも清潔で衛生的な台所とは限りません。見たところピカピカに光った真新しい台所。でも、食中毒菌はいないでしょうか？ いたとしたらそれは、「きれい」なだけの台所です。それよりも、多少古くても、ちょっとした簡単な方法で食中毒菌がいなくなった台所、これが「清潔」な台所です。きれいに見える食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔ではなく、食中毒菌がいる場合もあります。外見だけで安心せず、衛生的な調理、取扱いを心がけましょう。

食中毒の予防には「きれい」なことよりも「清潔」で「衛生的」なことが大切なのです。食中毒は簡単に基本的な予防方法をきちんと守れば、防ぐことができます。

口内炎の症状は、粘膜が赤くなってしみる程度のものから、水泡や潰瘍ができたりするものまでいろいろあります。その理由は口内炎の原因が様々あるからです。まず、どんな原因によって起こるのかをみていきます。

最も多いのは再発性アフタと呼ばれるタイプですが、この原因は不明です。アフタ性口内炎ともいいます。次いで多いのがウイルスによる口内炎です。大部分は小児の時期に起こります。単純ヘルペス性ウイルスによる口内炎、麻疹、風疹、水痘、ヘルパンギーナなどのウイルスによって起こることが多いようです。細菌による口内炎もあります。それが多くはありませぬ。かびによる口内炎は時に起こります。カンジダというかびです。カンジダは口の常在菌なので、健康な人なら問題はないのですが、体が弱って免疫力が落ちているときなどは、口内炎の原因になります。

再発性アフタは前述のように、アフタ性口内炎とも呼ばれています。アフタというのは、粟粒大からえんどう豆大の白色あるいは薄黄色の円形または楕円形の潰瘍で、周囲が赤くふちどられていきます。1つか2つでき、できる場所は、唇の内側、頬の内側、上あごの粘膜や舌です。アフタが来ると強い焼けるような痛みが出ます。原因は不明でしたが、ウイルス感染、細菌の繁殖、薬害、血流障害

などいろいろな考えられています。アフタ性口内炎は、しばしば再発するので再発性アフタともいわれます。放置しただけで治るものはそれで構わないのですが、再発を繰り返す場合は、耳鼻咽喉科などの専門の医療機関で見てもらわなければいけません。稀には、ベーチェット病という難病の初期症状であることもあります。

次に多いウイルスによる口内炎はアフタ性口内炎に比べて症状は重く、それぞれのウイルスにより口内炎以外にいろいろな症状が出ます。大人でもウイルスによる口内炎は起こることがあります。

カンジダによる口内炎は、頬、唇、舌などの口腔粘膜の所々に小さな斑点状の白いコケのような口内炎ができます。放つておいても治る場合もありますが、やはり専門医の診察を受けるべきでしょう。

再発性アフタの症状

- ・粟粒大からえんどう豆大の白色あるいは薄黄色の円形または楕円形の潰瘍で、周囲が赤くふちどられている
- ・1つか2つでき、できる場所は、唇の内側、頬の内側、上あごの粘膜や舌など
- ・アフタができると強い焼けるような痛みが出る

〈スタッフ紹介〉



白井 明子
(副院長)

街路樹も緑の葉を大きく広げ、すがすがしい季節となりました。

今年4月から毎週水曜日の午後に来院診療をさせて頂いております。

金沢生まれの金沢育ちで、現在は1児(1歳)の母です。趣味はスキーとドライブです。

耳・鼻・のどのお悩みが解決される様、お役に立ちたいと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り
- 診療時間

月	曜	／AM8:30～12:00	PM1:30～5:00	
火	曜～金	曜	／AM8:30～12:00	PM1:30～5:30
土	曜	／AM8:30～12:00	PM1:30～3:00	
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

