

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.27



ご挨拶

院長 小森 貴



太陽がまぶしく照りつける季節になりました。暑いときに汗をかくのは、体温を一定の状態に保とうとする体の仕組みによります。人間の体は6割が水分でできていますから、汗をかいたら上手に水分を補給して、夏バテを最小限に食い止めましょう。

水のがぶ飲みは、一時的にはのどの渇きがとれて気持ちよいのですが、胃液が薄まって消化する力が弱まり、胃腸の調子が悪くなる原因になります。少しずつゆつくり飲むようにしましょう。

水道の水を飲む場合に、塩素臭さが気になるようなら、いったん沸騰させたり、飲料水用の木炭を入れる、またはレモンの絞り汁を2、3滴たらすと、塩素臭さはだいぶぬけます。浄水器もよいのですが、フィルターなどの手入れはまめにしてください。

また、暑いと冷たい飲みものが欲しくなるでしょうが、なるべく温かい飲みものを飲むようにしましょう。胃への負担を軽くするだけでなく、体の表面から外へ放熱するときに、涼しさを感じるからです。水を飲み過ぎても、それで太ったりむくんだりすることはありませんが、市販の甘いジュースや炭酸飲料、アルコールなど糖分の多い飲み物は、とりすぎると体内で中性脂肪の産生を促しますから気をつけましょう。“ペットボトル症候群”といって、清

涼飲料水の多飲から高血糖、やがては糖尿病になって昏睡に陥り、病院に運ばれる人たちもいるのです。

ジュースを飲むなら、野菜や果物をミキサーにかけて作るフレッシュジュースがお勧めです。材料のトマトやニンジン、バナナ、リンゴ、モモなどは、皮と種を除いて乱切りにし、ポリ袋で冷凍しておくといつでも手軽に作れます。



# 最新耳鼻咽喉科トピックス 慢性副鼻腔炎

慢性副鼻腔炎は、一般的には「蓄膿症（ちくのうしょう）」と言われており、副鼻腔の炎症が慢性化して膿がたまってしまう病気です。副鼻腔というのは、鼻腔を取り囲むようにして存在しているいろいろな形の顔の骨の中の、空洞の総称です。空洞の中は、薄い粘膜で覆われており、鼻腔とつながっています。

かぜなどによって起きた鼻腔の炎症が、細菌による2次感染を起こして副鼻腔の粘膜にまで及ぶと、粘膜が赤く腫れてきます。すると鼻腔と副鼻腔をつなぐ穴に膿がたまり、鼻水が絶えず出たり、鼻つまり、頭痛、頬のあたりの痛み、目の痛みなどの症状が出てきます。これが、急性副鼻腔炎という状態です。急性期にすぐにきちんとした治療を受ければほとんどは治りますが、場合によっては炎症が慢性化して、元の状態に戻らない慢性副鼻腔炎になるおそれがあります。

慢性副鼻腔炎では、炎症が続いているために、細菌感染が繰り返し起こり、長期間にわたると慢性気管支炎などの合併症を引き起こすこともあります。

症状が軽い場合は、鼻腔内を洗浄したり抗生物質などをネブライザー（噴霧器）で噴霧、あるいは薬を内服する

など、薬物によって治療することができます。

しかし、症状がひどい場合や、薬物療法でも治らない場合には、手術によって根本的に治療を行います。上唇と歯肉の境を切開する方法もあります。最近では鼻の穴から内視鏡を挿入して、悪いところを取り除く手術も多くなっています。子どもの場合は、まだ副鼻腔が発育段階なので、原則として手術は行わず薬物療法で治療を行います。

慢性副鼻腔炎は急性の炎症から引き起こされることが多いので、かぜを引きやすい人はかかりやすい病気です。また近年は、アレルギーが関係している慢性副鼻腔炎が増えているといわれており、アレルギー性鼻炎やアトピー、ぜんそくなどの人は、かかると治りにくいとされています。

特に子どもがかかったら、慢性化させないように、早く専門医の診断を受けて治療しておくことが大切です。



## ＜スタッフ紹介＞



田中 麻樹子

小森医院に就職して、あっという間に3ヶ月がたちました。未熟ですので皆様にはご迷惑をおかけしますが、これからも自分なりにがんばって、いろんなことを学んでいきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いします。

- 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

Mail address : Komori@ishikawa.med.or.jp

Home page address : <http://www4.ocn.ne.jp/~komori/index.htm>

# 小森耳鼻咽喉科医院

