

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.30



ご挨拶

院長 小森 貴



今年前半は、ソルトレークシティー(米国)の冬季オリンピックピックがあり、またまもなくサッカー・ワールドカップが始まるなど、スポーツのビッグイベントが続きますね。過ごしやすい陽気になってきましたから、できるだけ積極的に運動やスポーツを楽しんでみてはいかがでしょう。

しかしスポーツをする上で、けがを完全に予防するのは難しいことです。もし手足をくじいてしまったら、打撲、肉離れなどが起きてしまったときには、まず、次のような「RICE(ライス)」と呼ばれる応急処置を行いましょう。

①[R]…Rest(レスト・安静にする)
傷めたところを無理に動かすと、けがが悪化してしまいます。副え木をしたり、タオルやハンカチ、包帯などで固定し、動かさないようにしておきます。

②[I]…Ice(アイス・冷やす)
内出血や炎症を抑えたり、痛みを軽くするため、患部を冷やします。ビニール袋に氷を入れたものや冷却剤などをタオルでくるみ、けがをしたところを中心に広めに当てて、長時間冷やします。

③[C]…Compression
(コンプレッション・圧迫する)
出血や腫れを防ぐために、包帯やテーピングで圧迫し、固定します。きつめに巻いて圧迫し、しびれたり青白くなってきたら、5〜10分くらい圧迫をゆるめて血行を良くし、再び圧迫するということを繰り返します。

④[E]…Elevation(エレベーション・上げる)
患部を心臓より高く上げて、内出血や腫れを防ぎ、痛みをやわらげます。

けがをしたら、病医院を受診するまでの間に、すぐに以上の応急処置を始めることが、治りを早め後遺症を防ぐポイントになります。

船、自動車、電車、飛行機などに乗ると、しばしば乗り物酔いが起こります。乗り物酔いは、古くはギリシャ時代から知られていたようで、「悪心」気持ちが悪い（nausea）」という言葉は、ギリシャ語の「船（naus）」に由来しているといえます。

古代の人もそうだったように、乗り物酔いの典型的な症状は、気持ちが悪くなり、吐き気がし、ひどくなると吐いてしまうことです。顔面が蒼白になって、冷や汗が出たり、どろろがすることもあります。車に乗ると決まって頭が重い感じがしたり、生あくびが出たりするのも、軽い乗り物酔いです。

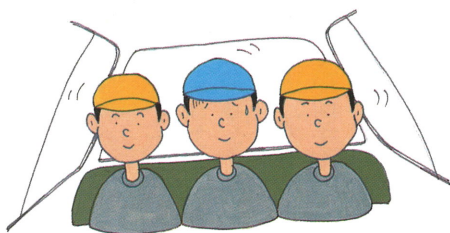
なぜ乗り物酔いがするかについては、ギリシャ時代の人もさすがに解明していなかったようで、はつきり分かってきたのは比較的最近のことです。実は耳の内耳の働きがかかわっています。

耳の一番奥にある内耳には、頭がどちらを向いているか、体がどれくらい傾いたかを感じて脳に伝える三半規管や耳石器があり、体の平衡感覚を保つ働きをしています。私たちの体の平衡が崩れないのは、目で感じる視覚と体の筋肉で感じ

る知覚のほかに、内耳の働きがあるためです。乗り物に乗ると、連続的に体が揺れますが、この連続する刺激が内耳に伝わり、視覚や知覚などの調和が乱れると一時的に自律神経系の失調状態になります。それで乗り物酔いが起こるのです。

乗り物酔いの対策としては、揺れの少ない中央に乗ること。深呼吸をしたり、他の人と話をするのも有効です。また、乗り物酔いを繰り返して体験すると、視覚や臭い、連想だけで症状が出ることもあります。気持ちを平静に保つことも大切です。

薬剤の治療としては、必要により抗ヒスタミン剤などが処方されます。抗ヒスタミン剤は、症状が出る前に服用すると予防にもなります。



対策としては揺れの少ない中央に乗ること

＜スタッフ紹介＞



林 真弓

ようやく暖かな春が訪れました。私が小森医院に就職してから一年あまりが経ちました。最初は患者さまとの接し方や仕事を覚えることで毎日が大変でしたが、今は少し自信が持てるようになりました。でも、初心を忘れず、患者さまの立場になって、安心していただけるような接し方を心がけてこれからも頑張ります。よろしくお願ひします。



- 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/>

小森耳鼻咽喉科医院

