

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.9



ご挨拶

小森 貴



明けましておめでとう
ございます。今年も皆様
がご健康に過ごされます
ことをお祈りいたします。
正月は何かと食べたり
飲んだりする機会が多く
なり、体調を崩しがちで
す。そこで皆様におすす
めしたいのが、健康食と
しての「おかゆ」です。お
かゆの魅力は消化がよく
くて胃腸にやさしいこと
です。つまりお正月のご
馳走で傷んだ胃腸にはと
てもいい食事ということ
になります。しかしおか
ゆというと、病気のとき
に食べる食事というイメ
ージが強いせいか、なか
な健康なときに食べよう
という気持ち起きません
。しかし工夫によっては
、おかゆは本当に食べ
べたくなる魅力のある
ヘルシーメニューにも
変わります。
例えば、タイやヒラメ
などの白身魚をのせた
「刺身がゆ」。新鮮な魚
を薄切りにしてしょう
ゆをかけて10分程度
おいたものを、白がゆ
の上一枚ずつひろげて
のせ、ふたをして約1分
。おかゆの熱で魚の身
が半透明になったら出
来上がりです。同じよ
うにカキを使った「カ
キがゆ」もできます。
工夫次第でいろいろ
楽しいおかゆがつけま
す。
また、おかゆは普通
のおかゆにして、お
かずに工夫することも
できます。小松菜と油
揚げの煮浸し、アジ
の干物あるいは甘塩
サケ、味噌汁、果物
、ヨーグルトなどを
添えると栄養のバ
ランスも良くなります。

最新耳鼻咽喉科トピックス

声帯ポリープ

ポリープ（くびれのある腫瘤）が声帯にできたものを声帯ポリープといいます。声帯ポリープができると、声帯が正しく振動できず、しゃがれ声になります。ポリープが大きくなると呼吸困難を来すこともあります。こうした場合やしゃがれ声が続いて治らないときは耳鼻咽喉科を訪れて、きちんとした診断・治療を受けるべきでしょう。

声帯ポリープが最近話題になったのはカラオケブームで、昔はかからなかったような人が多くかかるようになったからです。

声帯ポリープの診断は、喉頭鏡などで声帯を見るだけで簡単につきます。長時間間声がかれた場合、ポリープが大きいものは顕微鏡で見ながら切除すると簡単に治ります。しかしここまでカラオケにめり込むことは避けたほうがよいのではないのでしょうか。

こうしたカラオケ以外に声帯ポリープにかかりやすい人としては、教師、歌手などの声を使う職業の人、スポーツで大声を出すように命じられる学童などに多いようです。

最近ではカラオケでかかる人が多くなったといいますが、だからといってカラオケが頭から悪いと決めつけるわけにはいきません。カラオケは精神面だけでなく、肉体的な健康にも良い面があるといわれているからです。大声で歌うと、日頃のストレスが発散され、更に大きく息

を吸い込むことから、呼吸器だけでなく循環器などの内臓の健康維持にも良いといわれています。

そんなわけで、最近では高齢者の医療・保健施設などでもカラオケを用意して、歌いたいお年寄りにはカラオケを用意させているようです。

だからカラオケも利用の仕方によっては、声帯ポリープなどのマイナス面を出さずに、プラス面のみ享受できるようになります。ではどんな方法がよいのでしょうか。まず歌を歌いながら喫煙や飲酒をしますが、これをなるべく控えるにすることです。飲酒や喫煙は喉の炎症を助長する恐れがあるからです。

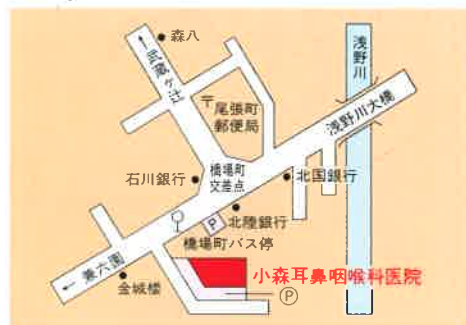
また何曲も続けて歌わないということ。そして体調の悪いときは控えて、自分の音域をあまりはずさずに歌うということ。こうした対処により声帯を傷める危険性はぐんと低くなるはず。です。



専用駐車場ののご案内

「駐車場が狭くて困る」というお叱りの声をよくいただきます。この度、橋場町交差点、北陸銀行の横に小森耳鼻咽喉科専用駐車場を新たに設けました。(5台駐車できます) いったん病院までいらっしやって、病院まへの駐車場が満車の場合は、そのまま直進なされて、北陸銀行さまの駐車場を通り抜けていただくと、新しい専用駐車場に駐車できます。

患者様にはなにかとご迷惑をおかけしますことを、お詫び申し上げます。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～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・祝祭日休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.0762 (21) 5027

小森耳鼻咽喉科医院