



くまさんだより 第1号

新座駅前耳鼻咽喉科



院長挨拶

平成27年7月に開院して2年が経ちました。地域の皆様にとって親しみやすい耳鼻咽喉科を目指して診察に携わってまいりました。おかげさまで1万人以上の方にご利用いただいております。患者さんに感謝されることが私どもの生き甲斐です。スタッフ一同笑顔をつやさず、安心安全かつ良質な医療を提供できるようにこれからも全力をつくしてまいります。

この度『くまさんだより』を発行することいたしました。折に触れて、健康情報や当院の紹介等を発信してまいりますので、御一読くだされば幸いです。

Q. 夏風邪の予防法は何でしょう？

A.

- ・ バランスの良い食事
- ・ 十分な睡眠
- ・ 体を冷やしすぎない
- ・ **手洗い**
- ・ **うがい**
- ・ 水分補給
- ・ 目薬(目からの感染予防)



※ココがポイント！！

手洗い

帰宅後が一番効果的。
水ではなく液体石鹸を使用。
指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすい。また、利き手は洗い残しが多くなるので、気を付けましょう。
洗ったあとの手はズボンやエプロンで拭いたりせず、清潔なタオルやペーパータオルで拭く、乾燥機で乾燥させる。

うがい

うがいも帰宅後が一番効果的。
緑茶、食塩水、水道水の順に効果あり。
咽の粘膜を潤して保湿保護することで乾燥を防ぎ、ウイルスを取り込みにくくする。

正しい手の洗い方



1 時計や指輪を外し、手をぬらして石けんをよく泡立て、手のひらと甲、指の間、親指のつけ根を5回ずつ洗います。



2 指先はもう一方の手のひらに立てて洗い、爪は爪ブラシで。手首は片手でつかむようにして5回ずつ洗います。



3 流水で手を十分にすすぎ、清潔なペーパータオルで拭くか、乾燥機で乾燥させます。



4 水分をしっかりぬぐった手に消毒用アルコールを噴霧し、手指全体にすりこむようにつけます。

Q. 吸入(ネブライザー)の効果は何でしょう？

A. 吸入は効果抜群！治療と予防になる！！

- ・ 咳、くしゃみが治まってくる
- ・ 痰が柔らかくなる、きりやすくなる
- ・ 徐々に鼻水が出なくなり鼻づまり改善
- ・ 鼻の下のカサカサ、咽の乾燥を防ぐ
- ・ 咽の炎症を和らげる
- ・ 料理の味覚が正常になってくる
- ・ 即効性がある

みみ・はな・のど
クイズ

★患者さんからの嬉しい話

こちらに耳鼻科が開業されて、近いので通いやすく、お陰様でホントに風邪を引かなくなりました。ボランティアで通っているホームの会合でも他人の話がよく聞こえるようになり、何度も聞き返すような失礼をしなくて済むようになったので、とても嬉しいです。

スタッフ仲良く和気あいあい
理事還暦祝い H29.05.31 スタッフ歓迎会 H29.06.03



- ①耳鼻科健診前は、鼻水をしっかりかんだ方が良い？
- ②喉が痛い時はアイスクリームを食べると良い？
- ③耳垢栓塞って病気なの？



★みみ・はな・のどクイズの答え

① ×

耳鼻科健診前は出来るだけ鼻水をかまないようにしましょう。
普段の鼻水の量や色を診て、病気があるかないかを判断するためです。

② ○

1 炎症をおこしていると熱が籠るため、炎症を「冷やして抑える」ものがおすすめです。

冷たい・・・ゼリー、プリン、アイスクリーム
(消化器症状を起こしている時は避ける)

その他

2 粘膜を潤す・・・唾液腺を刺激して喉を潤す
・のど飴　・はちみつ　・水飴　・チューインガム

3 免疫力を高める事で喉の痛みを抑える
`免疫力の6割は腸に依存している`
・ヨーグルト　・甘酒

4 おかゆなどに加えるべき食材
・溶き卵　・豆腐　・梅干し　・とろろ　・昆布
・ショウガ・・・殺菌作用、血行促進、新陳代謝アップ

5 番茶・ほうじ茶・ゆず茶

③ ○

耳垢栓塞は病気です。
耳垢が耳の穴を塞いでしまうことによって発症。

- ・ 放置しておく、と、どんどん聞こえづらくなる。
- ・ 耳鳴りに悩まされることがある。
- ・ 外耳が炎症を起こす。
- ・ プールや海で水に潜った際、外耳に入った水を吸って耳垢が膨らんで耳垢栓塞になるケースがある。