



くまさんだより 第6号

新座駅前耳鼻咽喉科

目次

おもて

喉の違和感
耳鳴り
いたいのいたいのとんでいけ～！

うら

質問コーナー
職員旅行写真

【喉の違和感】

喉から食道にかけて詰まったような違和感や
圧迫されたような不快感などの異常を感じるものの、
病院で検査しても具体的な病気がみつからない状態を、
耳鼻科では「**咽喉頭異常感症**」、
内科や精神科では、「**ヒステリー球**」と呼んでいる。
「ヒステリー」は、器質的疾患がないにもかかわらず、
精神症状や身体症状が出現する状態。
「球」は何か詰まった感覚、その何か球の様な感覚をさす。

- (症状)**
- ・呼吸が苦しいような気がする
 - ・喉になにかがつかえる感じがする
 - ・喉の乾燥感、ひりひり感
 - ・喉のかゆみ



- (原因)** ストレスによって自律神経のバランスが崩れて
交感神経が優位になる。
→それにより、食道付近の筋肉が過剰に収縮し、
食道の内腔が細く締め付けられてしまう。
→その結果、咽喉頭異常感症による症状をきたすと
考えられている。
- * 普段からストレス発散が苦手な人に多い
 - * 嫌な思いをしても我慢してしまう人に多い
 - * 比較的女性に多い

- (検査)** 違和感を起こす局所ないしは全身疾患の有無を
確かめる検査をする。

①内視鏡

鼻から挿入して、咽頭の粘膜の変化、発生時の声帯
の動き、咽頭反射の強さなどを観察する。

②頸部触診

異常感覚を起こさせるような頸部リンパ節、顎下腺、
甲状腺の腫大、その他頸部腫瘤を触知するかみる。

- (診断)**
- ・発声時や食物嚥下時に異常があるときは、
何らかの基本的疾患があると考える。
原因疾患が明らかになれば、その疾患の治療を行う。
 - ・原因がはっきりしない場合は、
自律神経失調症、更年期障害の疑いがあるため、
薬物療法で経過観察をする。

(治療) ①内服薬

- ・ストレス・・・抗不安剤
- ・異物感が強い・・・半夏厚朴湯(漢方)
- ・口腔内乾燥がある・・・唾液分泌改善薬
- ・自律神経失調症・・・起立性低血圧薬

②うがい薬

③ストレスを無くしていく

精神的なストレスの場合、
運動や睡眠、休息をとり、気分転換をして、
今抱えている悩みや喉の違和感があること自体を
忘れる時間を長くすることで、軽減することがある。

【耳鳴り】

実際に音がしてないのにもかかわらず、何かが
聞こえる様に感じる現象。
キーンという金属音のような高い音からブーン
という低音、蝉が鳴くような音など様々な音がある。

(種類)

I 自覚的耳鳴り: 本人にしか聞こえない耳鳴り

①生理的耳鳴り

完全に近い無音状態になると「ジー」という
耳鳴りが聞こえることがある。

②難聴に伴う耳鳴り

難聴とともに出現することが多い。

II 他覚的耳鳴り: 外部からも聴取可能な、 他人にも聞こえる耳鳴り

(耳鳴りを伴う主な疾患)

- ・突発性難聴
- ・老人性難聴
- ・外耳炎、中耳炎
- ・メニエール病
- ・高血圧症

背後に難聴が
隠れている事が
あるので、早めに
受診しましょう。

(治療)

①原因となる疾患がある場合は、その治療を
優先する。②原因が特定できない場合は、
症状を和らげたり、耳鳴りと上手につきあって
いく方法がある。

<耳鳴りに使用する薬>

ビタミン剤、血流改善剤
精神安定剤、漢方など



いたいのいたいの
とんでいけ～！は迷信？
～小さい頃はよく言われてたな～

本当に痛みが飛ぶことが実証されていた!!

「さする」というセットで行われる行為が重要！
傷を負った患部を「さする」行為が、
末梢神経の回復・再生を促進させる効果がある。
親がいたいのいたいのとんでいけーと
さする場面があるが、子どもはその行為により
愛情を再確認し、不安から逃れ、痛みを間接的
に和らげることができる。

質問コーナー

生まれつき
耳に小さな穴があるが、
大丈夫??

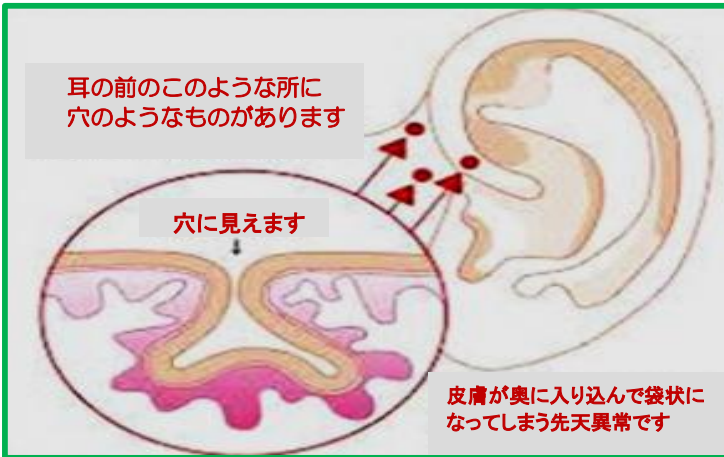


気になる症状がなければ、大丈夫です！

耳の付け根や後ろにごく小さな穴が空いていることを**耳瘻孔**といいます。自然に孔がふさがることはありません。耳瘻孔は、1～1.5mmの浅い孔が多いが、耳のあなまでつながっている深い孔もある。穴の入り口は、まったく気がつかない程小さなものや穴が凹んでいて、すぐわかるものなどがある。

(原因) 耳介が形成される過程に異常があると発症する。家族内に発生することが多く、遺伝の関与が考えられる。日本人の約100人に1人が発生している。

(症状) **大多数は穴が小さく無症状。**穴の中に汗や垢などの分泌物が溜まり、排出されず、**異臭**がすることがある。また、感染を起こし膿や痛みがでる場合がある。



もし、炎症がおきた場合は...
抗生物質や消炎剤、鎮痛剤を処方。ひどい場合は、切開排膿したり、繰り返し再発する場合は、摘出手術をすることもある。

口内炎は
耳鼻科で診てもらっ
ことができるの？

診察可能です！

虫歯や義歯など、歯が原因と思われる口内炎の場合は歯科を受診しましょう。**口内炎は口の中や周辺の粘膜に起こる炎症の総称。**

(症状) 赤く縁取られた2～10mm程度の丸くて白い潰瘍が頬・唇の内側・舌・歯茎などに発生する

(種類) ・アфта性口内炎…最も一般的なもの
・慢性再発性アфта性口内炎
…再発や反復するもの
・カタル性口内炎
…入歯の接触や刺激等で起こるもの
・ウイルス性口内炎
…細菌やウイルスによるもの

(原因) はっきりわかっていないが、ストレスや疲れによる免疫力の低下や睡眠不足、栄養不足(ビタミンB2)等が考えられる。

(治療) 多くは、できてから1～2週間で良くなる。なかなか治らない、痛みが強い場合などは病院で診察し、飲み薬や塗り薬で治療する。

(予防) バランスの良い食事や生活習慣を改善する。

ビタミンB2を多く含む食品

ビタミンB2は**水に溶けやすい**ので洗わずにそのまま食べたり飲んだり出来る**牛乳やチーズ**がおすすめ！



プラセボ効果

実際にはなんの治療効果もないはずの薬を飲んでいのに「**効き目がある**」と思ひ込む事で、**本当に良くなる**ことがある現象。なぜ起こるかは実はまだ分かっていない。しかし、単に精神的な面だけでなく、「**きっと良くなる**」と願うことで、身体も生理学的な反応を実際に起こし、免疫反応を活性化して有害なストレスホルモンの分泌を抑制する。逆に思ひ込みがマイナス方向に働いてしまう**”ノセボ効果”**も存在する。昔からいい伝わる「病は気から」も、どうやら本当のよう。

詳細は次回掲載いたします！



H30.08.21～08.22 職員旅行

～ホテルヘリテイジ熊谷～



いいお天気!プールで大はしゃぎ



うさぎとふれあい



夏の醍醐味花火



スタッフ一同笑顔で迎えます！