



くまさんだより 第12号

2021年5月6日発行
新座駅前耳鼻咽喉科

目次

おもて

航空性中耳炎について
航空性副鼻腔炎について

うら

じんま疹について
正しい消毒の仕方

飛行機に
乗った時

耳が痛い

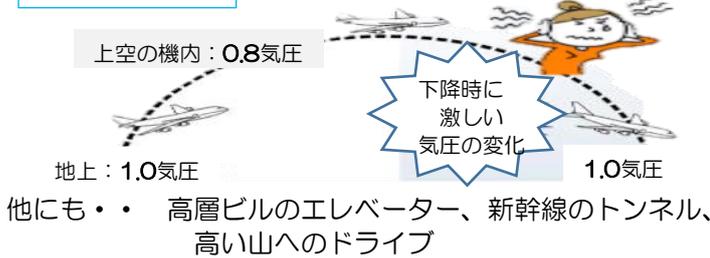
顔が痛い

詰まった感じ

《航空性中耳炎・航空性副鼻腔炎》

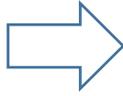
飛行機が上昇、下降するときの気圧の変化が原因で起こる中耳炎と副鼻腔炎のことです。

航空性中耳炎



『症状』

- ①耳のつまり
- ②耳の痛み
- ③耳鳴り



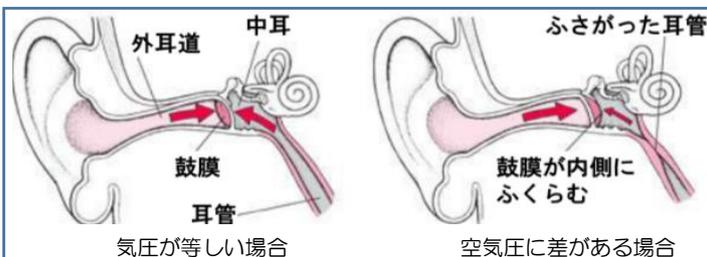
一晩経っても
緩和されない場合は
耳鼻科を受診しましょう

『原因』

鼓膜の奥の「中耳」には鼓室とよばれる空気の入った部屋があり「耳管」という細い管で鼻の奥とつながっています。

この耳管は通常は閉じていますが、唾をのんだり、あくびをしたりするときに、一時的に開いて、鼓膜の内側と外側の気圧の調整を行います。

この働きにより、飛行機の上昇・下降に伴う気圧の変化に対応しています。風邪を引いて喉に炎症があるときや、鼻炎や花粉症などで鼻のコンディションの悪い人は、耳管がうまく機能せず耳に炎症を起します。



耳抜きを覚えよう！

- ①息を軽く吸い込んで鼻をつまむ
- ②口を閉じて吸い込んだ息を耳の方へ送り込むように「ふんっ」とする
(あまり強くやらないように)
- ③最後につばを飲み込む

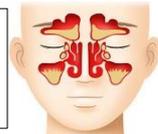
*一度でうまくいかなかった場合は、
何度か繰り返し耳に空気を送り込みましょう



航空性副鼻腔炎



副鼻腔内



鼻が通っている状態

粘膜が腫れていても
空気が抜ける

粘膜が腫れていると…
圧がかり鼻がふさがれて
痛みが起きる。
鼻が通るようになると
痛みがなくなる。

『症状』

- ①前頭部の痛み(頭痛)
- ②目の上下の痛み
- ③目と目の間の痛み
- ④歯の痛み
- ⑤歯が浮いたような感覚

『原因』

顔の表面近くには副鼻腔とよばれる空洞がいくつかあります。正常な場合、副鼻腔と鼻の間は自由に空気が出入りすることが出来ますが、鼻が詰まっているときに気圧が変化すると副鼻腔の中の空気が膨張収縮して痛みを生じます。

『航空性中耳炎・副鼻腔炎の予防と対処』

(耳管を開きやすくする)

ポイント！

眠っていると唾の飲み込みなどの運動が極端に少なくなるので離着陸時は目を覚ましておきましょう

- ①風邪やアレルギー性鼻炎があれば治療をしておき、鼻のコンディションを整えておく
- ②離陸前・着陸前から飴やガムを食べる
- ③水分をとる ※小児の場合は、ミルクやジュースを飲ませると良いでしょう
- ④つばを飲み込む
- ⑤あくびをする
- ⑥下顎を左右に動かして唾を飲み込む
- ⑦耳栓をする
- ⑧耳抜きをする



この違いは???

発疹?

湿疹?

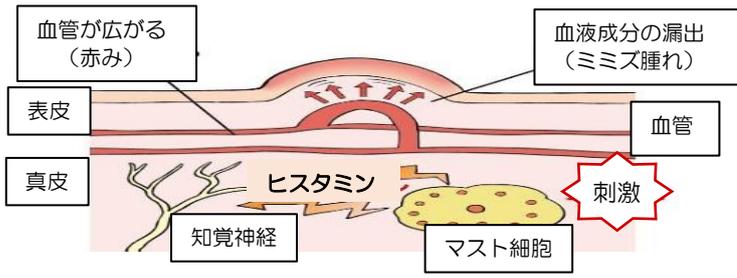
じんま疹?

「発疹」とは皮膚に現れる水疱や吹き出物のことで症状を現します。「湿疹」と「じんま疹」は、かゆみを伴う皮膚の炎症のことで病名になります。湿疹はすぐに消えてしまうことはないので診察室でみせることができますが、自宅では出ていたけれど数時間で消えてしまって診察室では見せられないことが多いのがじんま疹です。ここでは【じんま疹】についてお話ししたいと思います。

じんま疹

突然皮膚に激しいかゆみを伴う発疹が現れ、多くは数時間から24時間であとを残さず消えてしまうのが特徴です。

なんらかの刺激でマスト細胞からヒスタミン等が放出され、がまんできないかゆみ、赤みが起きる



『症状』

- ①発疹
境界のはっきりした2~3mmの円形、楕円形、線状のものから直径10cm以上の地図上のものでさまざま。患部を掻くとミミズ腫れができる。
- ②かゆみ
- ③むくみ
- ④まぶたの腫れ、唇の腫れ
- ⑤チクチクするような痛み、熱く焼けるような痛みを感じることも
- ⑥息が苦しくなったりショック症状
* 血圧低下・意識混濁・倒れる・失禁するなど
(詳しくは広報11号をご覧ください)

『受診の目安』

- ①全身が真っ赤になる
 - ②消えて出てを繰り返す
 - ③1日経っても治らない
 - ④まぶたや唇の腫れ
 - ⑤ショック症状
- * この場合は救急車を呼ぶなどしてすぐに医療機関を受診

『原因』

特定の食物、薬品、植物などに対するアレルギーや他の疾患が関与しているものもありますが、ほとんどの場合は特定できず不明です。風邪をひいていたり、疲労やストレスがたまっていたりなど様々な原因が重なってじんま疹が起こることの方が多いです。

『種類』

大きく分けて2つ



- ①原因がはっきりしている(刺激誘発型じんま疹)
アレルギー(食べ物・薬・植物・虫など)や、汗、寒さ、水、圧迫、温熱、振動、こすれなどの様々な刺激によるもの
- ②原因がわからない(突発性じんま疹)
細菌やウイルスなどの感染、疲労、食べ物、ストレスなど

『検査方法』

- ①血液検査
- ②皮膚を用いた検査
(皮膚テスト)・・・原因が疑われる物質を注射
(プリックテスト)・・・原因が疑われる物質を
- ③食物除去試験
皮膚にのせて針で突く



『治療』

- ①原因を除去
- ②抗ヒスタミン薬・・・
血管や知覚神経がヒスタミンの刺激を受けないようにブロックし、反応が起きるのを防ぐ薬
(どのようなじんま疹に対してもまず使用されます)

ヒスタミンとは???

アレルギー反応を起こしたときなどに、細胞から放出される物質のこと

『予防』

- じんま疹を起こす原因がわかっている場合はその原因を避ける
- ①特定の食品
 - ②特定の薬 など

『対処法』

- ①入浴を避ける
- ②患部を冷やす
(寒冷刺激によるじんま疹の場合は冷やさない)
- ③衣類などの摩擦や圧迫の刺激を与えない
- ④ゆったりと安静に過ごす



【正しい消毒の仕方】

アルコール消毒1回の量は???

* しっかり乾いた状態で消毒しましょう

- ①ポンプを押して消毒液やジェルを手のひらに適量出す
- ②消毒液やジェルを両手ですり合わせるようにして手のすみずみまでなじませる
- ③乾けば消毒OK

アルコール消毒は適量で!

1回の消毒には2mL程度が必要。ただ、それ以上量を増やしても効果は変わらない! 1プッシュの量は製品によりまちまちなので、確認して使いましょう。
《注》過剰な殺菌をしてしまうと肌バリアの役割をしている常在菌の機能が低下して、手荒れや感染の原因になってしまうこともあるので注意しましょう。