



# くまさんだより 第16号

2022年10月1日発行

新座駅前耳鼻咽喉科

## 目次

### おもて

- ・魚の骨がのどに刺さった場合
- ・おもちがのどに詰まった場合

### うら

- ・舌の構造について

## 咽頭異物とは

のどに魚の骨などの異物が刺さったり、のどを塞いだりする状態をいいます。咽頭異物は10歳～40歳前後にピークがあり、部位は口蓋扁桃が最も多く見られ、次に舌根部とされています。異物の種類は魚の骨がほとんどです。

### 魚の骨がのどに刺さった場合

のどに魚の骨が刺さった場合、放置していてもほとんどの場合は自然に抜けます。ただし、骨が抜けずにそのまま長期間放置すると、傷口から細菌感染を起こして、腫れる・膿むなど症状が悪化する可能性があります。

#### 《患者さんへの問診》

- ①魚の種類・骨の大きさを推定することができる。
- ②食事（飲み込み）は出来るか。
- ③のどに痛みはあるか。 ④熱はないか。

#### 《治療法》

通常の診察で口蓋扁桃や舌根の異物を確認できれば、鋭匙鉗子などで摘出する。

食道に入っていないければ、咽頭の範囲で取り除くことができます。ただし、咽頭反射の強い患者さんには少し我慢してご協力していただく必要があります！

#### 《昔から聞く対処法ってどうなの??》

ごはんを丸飲み??

水をたくさん飲む??

昔から言われている方法で、ごはんを噛まずに飲んでみたり、水を勢いよく飲み込む方法があります。実はかえって骨が深く刺さってしまうことがあるためおすすめてできません！  
魚の骨が深く刺さっていくと、のどの粘膜を傷つけて炎症が広がったり、放置すると化膿しやすくなります。

#### 《応急処置》

うがいをこまめにしてみましょう！

10月の美味しい魚には、サンマ・秋鮭・ブリなどがあります。もし魚の骨が刺さってしまったら、耳鼻咽喉科を受診することをおすすめ致します！



### おもちがのどに詰まった場合

高齢者や子どもは、食べ物による窒息事故が起きやすいものです。たとえ短時間でも気道が閉塞すると死亡することもあるので、おもちをのどに詰まらせるというのは非常に危険な事故だといえます。

#### 《患者さんへの問診》

- ①連絡を受けたときに呼吸困難の有無を確認。
- ②どんなおもちを食べたか確認・柔らかく煮たおもちでは、気道閉塞や気道食道熱傷の危険性が増すため。
- ③小児の場合・親がのどに指を突っ込み異物を取り出そうとしたかどうか確認。

#### 《応急処置》

##### 背部叩打法



- ①対象者を横向けに寝かします。
- ②救護する人は手の付け根で、患者の背中（肩甲骨の間）を力強く何度も連続して叩きます。

※座らせた状態、立たせた状態で行っても構いません。

##### ハイムリック法

- ①対象者を立たせる、または座らせた状態にする。
- ②救護者は患者の背後から両脇に腕を通して、対象者を抱きかかえます。このとき、救護する人は対象者と体を密着させてください。
- ③背後から抱きかかえた状態で、片方で対象者のおへその位置を確認し、もう一方の手で握りこぶしを作り、親指側を上腹部（おへそより上、みぞおちより十分に下方）に当てます。
- ④おへその位置を確認した手で握りこぶしを作り、手前上方に向かって素早く突き上げます。

※周りに人がいるときは同時に救急車を呼ぶなどして、上記方法を行きましょう！



## 舌の構造について

舌とは・・筋肉でできている器官です。筋肉を様々に動かすことで、形や位置を自在に変えることができ、食べ物を飲み込むときや、言葉をしゃべるときなどに使われるので、消化器・運動器の働きをもつともいえます。その運動は非常に細かく、正確にコントロールすることが可能です。また、哺乳類の舌には味覚を感じる受容器である味蕾（みらい）があり、感覚も伝えています。

これは異常なの??

ぶつぶつしているのは何だろう?よく見たら気になってしまうぶつぶつの正体とは?

《舌の表面には舌乳頭（ぜつにゅうとう）と言われる、いろいろな形状をした4種類の突起があります!》

### ①茸状乳頭（じじょうにゅうとう）

茸のような形状をし、舌に広く分布していますが、糸状乳頭よりはるかに少なく、白い糸状乳頭の間所々に赤く丸い頭を見せています。



### ②糸状乳頭（しじょうにゅうとう）

舌の全面を覆い、先の尖った形をしています。機能としては食物をなめとりやすくして、舌の感覚を鋭敏にする感覚装置であるとも考えられています。



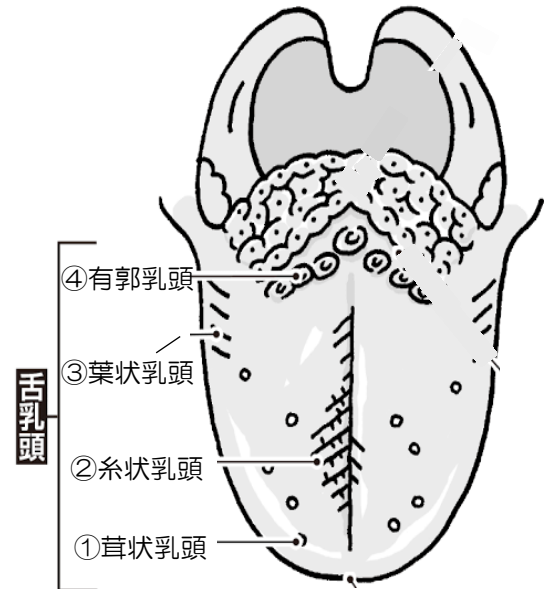
### ③葉状乳頭（ようじょうにゅうとう）

舌の後部の側面に上下に長いヒダをなして、これが前後に並んでいます。ヒトでは発達が悪いので不明瞭です。



### ④有郭乳頭（ゆうかくにゅうとう）

舌の後部にある大きな乳頭で、その数は12~16個が一般的です。直径2mm前後でドーナツ状の形状をしています。



舌の表面が白く見えるのはなぜ??

## 舌苔とは

舌の表面にある糸状乳頭とよばれる組織の上や、突起の隙間に付着した食べカス・剥がれ落ちた粘膜細胞などのかたまりに、細菌が繁殖してうっすらと白くなったものです。唾液の分泌が少なく口内が乾燥している場合や、体調不良などにより免疫力が低下してしまうと細菌の繁殖が進み、舌苔も増えて口臭の原因にもなります。通常であれば舌苔の臭いも、見た目も唾液の自浄作用によって気にならないものです。

### 《発生要因》

- ①お口の中が不潔
- ②口呼吸をしている
- ③唾液の分泌量が少ない
- ④舌の運動機能の低下

### 《舌苔は口臭の原因にもなる》

舌苔の中には「嫌気性菌（けんきせいきん）」とよばれる細菌が生息しており、硫黄を含んだ強烈なガスを生産しているのです。舌苔には、嫌気性菌が大好きなタンパク質が豊富に含まれていることから、口臭の元となる物質も多量に作り出されることとなります。

## 良い?悪い?? 舌ブラシの効果

舌とはとてもデリケートな部分。汚れが気になるからといってゴシゴシこすったりすると舌を傷付けてしまいます。

### 《舌を磨くときの POINT 5つ!》

- ①1日1回が目安。（朝のタイミングがおすすめ）
- ②専用の舌ブラシを使う。 ③鏡を見ながら行う。
- ④ブラシを動かす方向は「舌の奥から手前」。
- ⑤無理にキレイにしない。



※やっていけないことはありませんが、やりすぎに注意して磨きましょう!!

## 診察中のお口の中について

### 《小さいお子さんをお連れの方へ》

診察中はお口の中を空っぽにしておきましょう。あめ・ガムなどの食べ物が診察中に口に入っていると、のどに詰まったりする恐れがあります。また、おせんべいやパンなど、飲み込むのに時間がかかりそうな食べ物は来院前に済ませておきましょう♪

