

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番 17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

ご注意ください！ヒノキ花粉症の季節です！

花粉症といえば「スギ」というイメージですが、実はスギはヒノキと同じヒノキ科の植物なのです。スギとヒノキは近い関係ということで、スギ花粉症の方はヒノキ花粉でも鼻や目の症状が出やすい。



耳鼻臨床という雑誌のデータでは、**スギ花粉症の方の61%がヒノキ花粉症を持っていて**、さらにスギ花粉症の方の35%がカモガヤ花粉症もある。カモガヤは7月上旬まで花粉が飛びますから、スギ花粉症の方の3割くらいの方は7月上旬まで鼻水や目のかゆみで悩まされる可能性があります。

また、スギ花粉症は3月から4月はじめに飛散のピークを迎え、ヒノキ花粉は4月にピークを迎える。と、ということになるのですが、、

今年に関しては要注意。スギ花粉が例年よりも早めに飛んだので、スギ花粉が早めに飛び終わる可能性があるのです。そうするといつもはスギとヒノキで連続するように花粉が飛ぶからヒノキ花粉に反応するスギ花粉症の方は5月まで薬をのんだりしたらいいのですが、今年は4月に入って、いったん鼻の症状が落ち着いてしまう可能性があります。そうすると「今年は早く花粉が終わった、ラッキー♪」と薬をのむのをやめると、その後にヒノキ花粉がドーン！とくる。

ヒノキ花粉は粒子がスギ花粉のものより小さいため、鼻や目の症状が激しくなりやすいのです。

特にゴールデンウィークは要注意です。鼻や目の症状はまだ続く上にクリニックはお休み。あるいはやっていたとしても飛び石での診療となるため、非常に混み合います。

毎年、春は4月上旬では花粉症の症状が終わらず4月末や5月以降まで困る方、4月に鼻や目が困らなくなっても例年どおり、しっかりお薬をのんで、ヒノキの来襲に備えましょう！

LINE アカウントのお友だちを募集中♪

お得なクーポンやお役立ち情報をLINEでお届け！

LINEの『QRコード』又は『ID』で登録して下さい ID:@ment



耳そうじ、ご自分でされていますか？

最近、患者さんが大阪の耳かき専門店で耳そうじを受けて、ちょっと痛かったということで受診されました。

耳の中を診てみると、、、かさぶたがついてました。こすりすぎて出血した跡（あと）でした。この耳かき専門店、6000円～7000円が料金の相場のようなのですが、3つ問題点があります。

1.耳あかをとっても、外耳道ガンや真珠腫（しんじゅしゅ）性中耳炎といった、治療しないと命にかかわったりする病気がわからない。

2.身体に傷をつける可能性がある。特に耳の奥まで触りすぎて、鼓膜（こまく：耳の奥にある音をキャッチする薄い膜）についている耳小骨（じしょうこつ：音を伝える小さな骨）にあたったりすると難聴やめまいを起こして入院治療や手術が必要になることもありえます。また、鼓膜を破ることもありえます。

3.値段が高い。耳鼻科で耳あかを取る場合、時間がかかるような難易度の高いものでも両耳なら1300円。片耳なら1150円（いずれも初診時、3割負担。乳幼児医療の方は無料）です。

耳かき専門店は使わない方がいいとして、お家で耳そうじをする場合。

お家では顕微鏡もなければ先がとて細いピンセットや耳あかを吸いだす吸引管といった機材もありません。耳鼻科では耳かきや綿棒では耳あかを取りません。それは、耳かきでは耳の壁を傷つけたり出血を起こす可能性があり、綿棒では耳あかを逆に耳の奥に押し込んで耳栓のようにして難聴を起こすことがあるからです。さらにコワイのが耳そうじをしていて、お子さんやワンちゃんが飛びついてきたら、誤って、鼓膜をぶち破る、最悪耳小骨に当たってしまったら難聴やめまいで緊急入院や緊急手術をしないとずっと難聴が残ってしまう場合もあるのです。

耳あかはそもそも放っておいたら手前に出てきます。大人の方は気にならなければそのまま耳そうじをしないで過ごされたらOKです。耳あかが気になる・・・という方は他に変な耳の病気がないかのチェックも兼ねて耳鼻科で耳あかをとってもらいましょう。お子さん、特に未就学児（保育園児や幼稚園児）はどんどん背が伸びるので、セミの幼虫が脱皮して大人になるように、耳の中に耳あかがどんどんたまっていきます。耳の中をみて、耳あかがある・・・と思ったら耳鼻科を受診してみましょ。この年代の方は特に滲出性（しんしゅつせい）中耳炎という痛くないけど聴こえが悪くなるやっかいな中耳炎が潜んでいることがあり、そのチェックも兼ねるので非常に意味があります。未就学児の方は3カ月に一回のペースで耳あかをとってもらうことをお勧めします！

睡眠時無呼吸症候群



この病気のコワイところ

寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や**注意力低下による交通事故**を起こしやすいです。

当院の検査や治療のメリット

自宅で検査や治療が可能です。病院へ通院する必要はありません。治療開始後、**すぐに病気の改善が可能**！