

# 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

木曜日の診療してます  
診療時間 8:00～12:30

LINEでお得なクーポン  
配信！登録はコチラ⇒



## これからの医療とは 耳鼻科クリニック編

コロナが収束するどころかまさかの3年目を迎えさらに状況はややこしくなっています。どの業種も顧客対応やコロナ対策が基準が変わりながら続いていく状況に疲労困ぱいですが、私たち耳鼻科のクリニックも激変の波にもまれているまただ中です。

コロナ禍での手洗いやマスク、ソーシャルディスタンスの徹底により感染症が激減しています。この象徴が岡山市内では昨年と今年、冬から春にかけてのインフルエンザによる学級閉鎖は「0」でした。感染対策を徹底すればこれぐらい効果があることを実証した形ですが、ただインフルエンザにおいては知らないうちに感染して免疫ができている人も激減しており今年の秋以降は爆発的なインフルエンザ感染の可能性も危惧されています。実際、先行して秋になった南半球のオーストラリアではインフルエンザが流行しています。

そういった中で冬のカゼや春の花粉症といった季節的な病気が治療の対象であった耳鼻科クリニックは立ち位置を変える必要が出てきています。具体的には病気になるようにする予防治療を診療の柱にする事です。具体的にはスギ花粉症やダニアレルギーを治す、画期的な舌下免疫治療。また、次のページでとりあげる睡眠時無呼吸症候群もこの病気にかかる人の多いことや病状の深刻さ、さらには他の病気の治療にも影響を与えるといったことから非常に重要と考えています。

しかし、もまれているさ中なので実際はどうなるかわかりません。ただ1つ言える事は目の前の患者さんに対して最善の治療や接遇を心がけていく。これだけは今までもこれからも変わる事はありません。まだまだイバラの道が続きますが、地域医療に貢献することで今までにお世話になった方への恩返しをして参ります。みやはら耳鼻咽喉科を皆様これからもよろしくお願いいたします。

パートナーのいびきにお困りの方は  
おられますか？

いびきというのは実はコワイ病気の  
場合があるのです。

**睡眠時無呼吸症候群**（**SAS**と略）は  
息が止まって十分な睡眠がとれずい  
ろんな症状が出る困った病気です。

日	月	火	水	木	金	土
23	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

●色…午前診療 ●色…休診

しかし、この病気、**日本人の13%**の方にみられ、喘息などの病気  
よりも非常に有病率が高いという、身近な病気なのです。

また、**SASは喘息を悪化させたりより太りやすく**します。さらに  
肥満があれば生活習慣病にもなりやすいのです。

SASと診断を受けても「体重を減らせばいいのなら減らします」  
ということで治療を受けられない方がおられますが、SASがある  
時点でSASの治療をせずに減量をするのはさらに難しくなります。

また、喘息や高血圧が治療してコントロールしにくい（何種類も薬  
をつかったりする）場合にもSASのせでコントロール不良になっ  
ていることがあったりします。このいようにSASは「体調不良」  
の大きな原因になるのです。

さらにSASと診断を受けて治療をしなかった方の**40%がその後**  
**8年間で亡くなっている**というこわいデータもあります。

**パートナーのいびきや睡眠時無呼吸は早く受診**を勧めましょう。

# 睡眠時無呼吸症候群

この病気は要注意！

当院の検査や治療のメリット

心臓や脳などの重い病気  
注意力低下で交通事故を  
起こしやすいです。

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！

詳しくは  
コチラ



**アレルギー性鼻炎**や**花粉症**の方でこの夏、鼻かぜっぽい症状にお悩みの方はおられますか？

実は昨年くらいから感じていたのですが、夏もアレルギー性鼻炎や花粉症の季節になってきたということです。温暖化の影響で夏の高温が凄まじく、室内との温度差に鼻が変調をきたしてしまう。。。外から空調の効いた室内に入ると鼻は服をきたりできませんので、寒いと感じて鼻がグズグズする。

そんな訳で**夏は**、感覚的には**春、秋に次ぐ鼻炎の季節**と考えてお薬は手元にあるようにしておくのが良いでしょう。ちなみに「花粉症」の方は花粉に反応するアレルギー性鼻炎なので、鼻炎の一つであり、鼻炎と同じように春や秋でなくても急に涼しいところに行ったり、大掃除をする時とか、野山にハイキングに行ったりするといったイベント事の際には鼻の症状が出ます。

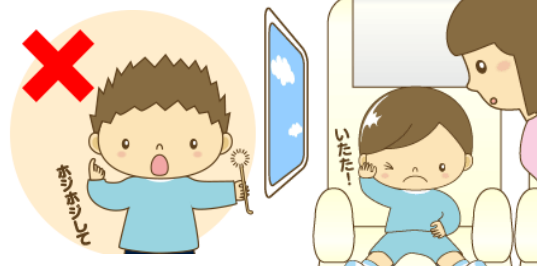
**アレルギー性鼻炎のみ薬は1年間は持ちます**ので（詳しくは処方される薬局に問い合わせされると2023年6月までといった有効期限を教えてください）、常にストックしておくことをお勧めします。また、点鼻薬や点眼薬も開封しない状態であれば1年ぐらいは持ちますしこれについてはボトルに2023年8月といった有効期限の日付がうってありますのでわかりやすいです。ただし点鼻薬と点眼薬は使い始めると中の防腐剤は1ヵ月で効果がなくなります。ですので使い始めたらいつまで使えるかと言う事はボトルにマジックで使い始めた日にちを書くなりしてお気をつけください。

なお、市販の点鼻薬はクセになりますのでお勧めできません。

また、特に園児さんの世代は症状を自分で表現できません。保護者の方に気をつけていただきたいことを次のページでご案内いたします

## 耳そうじなんでもサイト

耳そうじが大好きな方、  
耳そうじのトラブルで  
お悩みの方、必見！  
耳そうじの全てをご紹介します！



# いよいよ遠足や運動会の 季節です！！

## 園児さんが秋に困る鼻の症状や病気をご紹介します

暑いですが、行楽の秋ですね。お子さんたちはいろんな行事がありますが、鼻水やくしゃみといった症状をくりかえしておられませんか？「カゼ」や「鼻カゼ」なら数日といった日数でよくなります。1週間以上続いたり繰り返す場合は違う病気を考える必要があります。

そこで秋に気を付けたい症状についてをご紹介します。

## 園児さんが秋に困る鼻の症状や病気をご紹介します

**透明な鼻水** これは鼻カゼと一番紛らわしいですが、**アレルギー性鼻炎**が疑われます。有名なものにスギ花粉症がありますが、これは花粉に敏感なアレルギー性鼻炎に過ぎません。おおもとはこの「アレルギー性鼻炎」です。**早い方は1才から発症**します。他に**鼻をよくいじる**とか、**しょっちゅう鼻をすすっている**とか、**よく鼻血が出る**、こういったのもアレルギー性鼻炎の症状です。ただしキチンと診断をして薬をのめば症状は改善します。詳しくはこちらをご覧ください。



**色のついた鼻水** これはばい菌が悪さしているなので、要注意です。園児さんは鼻をかめない方が多いので、鼻水のばい菌が「耳管（じかん）」という耳と鼻につながっている管を通じて耳で悪さすると中耳炎になっていることがあります。痛い中耳炎では泣いたり訴えがあるのですが、やっかいなのが痛くないけど「聞こえにくい」中耳炎です。特に耳あかがつまっていると、お医者さんを受診しても見つけられない場合もあります。耳そうじをしてもらうことは中耳炎の早期発見にもつながります。

**中耳炎**については詳しくはこちらをご覧ください。

