

教えて！宮原先生

今月のテーマ
のどの病気とケアについて

のどに感じる様々な違和感。
じつは病気の兆しかもしれません。
以下の症状に悩まされてはいませんか？

のどの違和感

のどが痛い

イガイガする

声がかれる

のどの奥が腫れている

詰まった感じがする



これらの症状は風邪と間違えられやすく、何日か我慢すれば治ると思われがちです。しかし、中には慢性化する病気もありますから、原因を知り、対処することが大切です。

のどは食べ物や息の通り道ですから、腫れや痛みなどの症状がでると困りますよね。そこで今回は、のどを健やかに保つために、のどの病気やケア方法についてご紹介します。

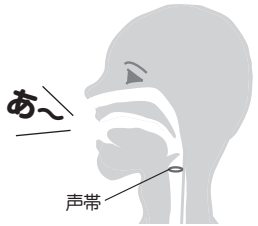


みやはら耳鼻咽喉科
みやはら たかかず
宮原 孝和先生

働き
その4

声を出す

声帯を通して
声を出します。

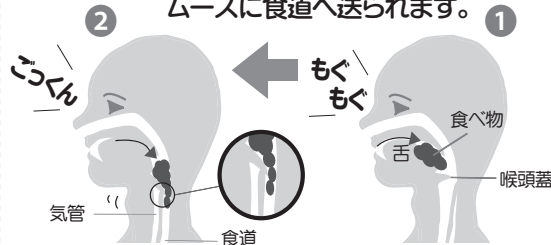


声帯は、のど仏の中にあるヒダ状の器官。息を吐いて声を出す、ヒダの震えで、声に高低差がでる。

働き
その3

食べ物を飲み込む

舌でのどの奥に送られた食べ物は、喉頭蓋に載り、それと同時に喉頭蓋が気管をふさぎ、食べ物がスムーズに食道へ送られます。



喉頭蓋が下がり、気管をふさぐ。

食べ物がのどの奥に舌で送られる。

のどの主な病気について

扁桃や声帯などの様々な器官が集まるノドでは、様々な病気がおこります。中には慢性化したり、治療に緊急を要する症状もありますから、早めに耳鼻科を受診しましょう。

咽頭炎

咽頭にバイ菌が感染し、炎症を起こして腫れる。慢性化に注意。

声帯麻痺

声帯の働きが悪くなって声がかすれる。

急性喉頭蓋炎

喉頭蓋にバイ菌が感染して腫れる。窒息死する恐れがあり、注意が必要。

咽頭ガン

咽頭にできるガン。

喉頭ガン

喉頭にできるガン。声がかれやすい。

扁桃炎

扁桃にバイ菌が感染して、のどに強い痛みや高熱がでる。慢性化に注意。

喉頭炎

喉頭にバイ菌が感染して腫れる。声がかれやすい。

逆流性食道炎

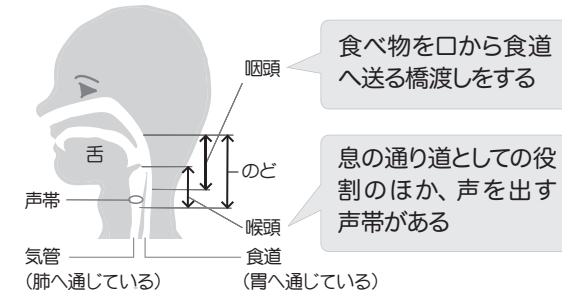
胃液がのどへ逆流して食道がただれる。

声帯結節

のどの使い過ぎや無理な発声により声帯が腫れて声がかれる。教師など声を使う職業に多いが、大きな声を出す子どももなることがある。

のどの仕組みと働き

のどは鼻の奥から声帯の下までの部分で、咽頭と喉頭に分かれます。



食べ物を口から食道へ送る橋渡しをする

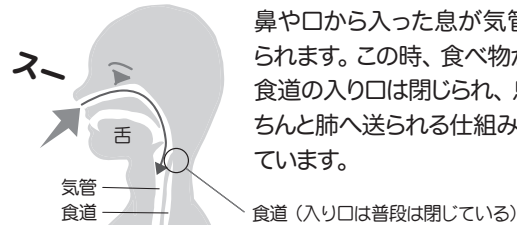
息の通り道としての役割のほか、声を出す声帯がある

のどには多くの気管が集まるため、現れる症状も様々です。ここでは「のどの仕組みと働き」および、「辛い症状の原因となる「のどの主な病気」について」お話ししましょう。

働き
その1

呼吸をする

鼻から吸い込んだ息を、気管を通して肺へ送ります。

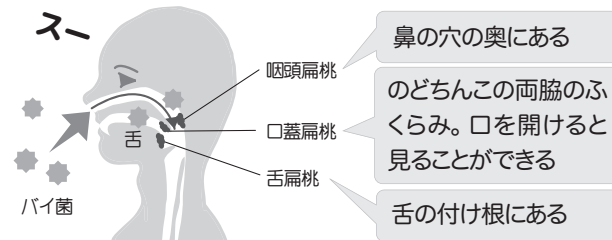


鼻や口から入った息が気管へ送られます。この時、食べ物が通る食道の入り口は閉じられ、息がきちんと肺へ送られる仕組みになっています。

働き
その2

細菌やウイルスの侵入を防ぐ

のどには扁桃という組織があり、体内への、バイ菌やウイルスの侵入を防ぎます。



鼻の穴の奥にある

のどちんこの両脇のふくらみ。口を開けると見ることができる

舌の付け根にある



さあ、
今日から
始めましょう!

気軽にできるのどのケアはうがいです。
上手なうがいの仕方をご紹介します。

- ① 水を口に含み、唇を閉じてくちゅくちゅと口の中を洗う
- ② 上を向き「あー」「おー」と声をだしながらノドの奥を洗う
- ③ 水が口の中で暖かく感じられてきたら吐き出す

①～③を
数回
繰り返します。

外からのバイ菌などから
体を守ってくれるのどは
いわば体のバリアーです。
のどの違和感が
気になる方は、
健康な生活を送るために、
早めに耳鼻科を診察して
みてはいかがでしょうか。

次回は「のどの病気を
引き起こす原因」に
ついて紹介します。



以上の
ように

のどには、空気や食べ物の通り道の他、バイ菌やウイルスから体を守るなど、様々な働きがあることをお話ししました。そこで、大切なのどを守るために、日常生活でできる簡単なケアの方法をご紹介します。ちょっとしたポイントを押さえ、健やかなのどを保ちましょう。

大切なのどを守る **6つの生活習慣**

こまめなうがい

ガラガラ

うがいは、のどの粘膜のバイ菌などを取り除くほか、のどの粘膜の血行を促進し、働きを高めまします。帰宅時に行ないましょう。



水分補給と部屋の加湿

のどが渴くと、ウイルスや細菌を追い出す働きが弱まります。水分補給や部屋の加湿を行い、のどを乾燥から守りましょう。

刺激物の取り過ぎやカラオケの歌い過ぎに注意

お酒の飲み過ぎや辛い物の食べ過ぎ、また声の使い過ぎなどは、のどの粘膜を刺激して炎症や声枯れをおこす原因になります。注意しましょう。



部屋のコまめな掃除

咳は、ほこりやカビ、ダニなどが原因でもおこります。咳のし過ぎでのどを傷めないよう、こまめな掃除で部屋を清潔に保ちましょう。

マスクの着用

マスクは、口からのバイ菌の感染を防ぐほか、ほこりやアレルギーの原因物質の吸引、口の乾燥などを防ぎます。



禁煙

たばこのタールは、のどを刺激して痛みの原因となります。健やかなのどを保つために、出来るだけ禁煙に努めましょう。



Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 *

〒702-8023 岡山市南区南輝3-3-28

Tel.086-237-4133

南輝小学校・西100mを左折 P20台

みやはら耳鼻咽喉科

「ご納得いただける診療・丁寧な診療・お待たせしない診療」を実践する、地域に根ざした耳鼻咽喉科医院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	●	●	●	●	●	●
15:00~18:15	●	●	●	-	●	-



●初めての方も順番予約できます●

休診日 日曜・祝日
木曜と土曜の午後

詳しくは...
みやはら耳鼻科で検索!