

# 教えて！宮原先生

今月のテーマ

のどを健やかに

## のどへの ストレスを 減らしましょう！



のどは、食べ物や息の通り道です。そのため、お酒や辛い食べ物などの刺激物のほか、息に含まれる空気中の細菌やウイルス、また喫煙者の場合はタバコの煙などが、一日に何度ものどを行ったり来たりします。

このように、知らず知らずのうちに多くの刺激を受けるのどは、病気にかかりやすい部分といえます。のどへのストレスをできるだけ減らすためにも、生活習慣を見直すことはとても大切です。



今回は、のどを健やかに保つための生活習慣についてお話しします。日頃の生活習慣を見直して、のどと体を元気に保ちましょう。



みやはら耳鼻咽喉科  
みやはら たかかず  
宮原 孝和先生

# 「お酒とのど」

お酒が肝臓に影響することはよく知られていますが、じつは、のどにも悪影響を及ぼします。アルコール度数が高いほど刺激は強く、のどや食道の粘膜に炎症がおきやすくなり、消化器官にまで影響が及ぶと、嘔吐や下痢などを起こしやすくなります。

あなたは1日に何合飲みますか？



## 「酒指数」をチェック！

酒指数は、飲酒が体に与える影響を指数で表したものです。

(数値が高くなるほど、飲酒の影響を強く受けています)。

### 計算してみましょう

指数は、1日の日本酒換算合数(合) × 飲酒年数(年) で算出します。下の□に数値を入れて計算してみましょう。(※ビール中びん1本は、日本酒1合で換算)

1日平均  合 ×  年 =  酒指数

### 指数の見方

■ 60以上 こうとう 喉頭がんのリスクが高まっている

お酒を飲むと、全身の血行がよくなるほか、緊張がゆるんで日頃のストレスから解消してくれます。しかし、飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

## ！ タバコ・お酒・ガンについて

タバコをたしなむ人の場合、喉頭というのどにできる「喉頭がん」の発症の確率が、タバコをたしなまない人に比べて30倍に、また「大腸がん」の発生率は、タバコもお酒もたしなまない人に比べて3倍も高くなるといわれています。節酒と禁煙を実行すれば、こうしたガンになる確率も下がりますから、ぜひ取り組んでほしいと思います。



順を追ってご紹介しよう。

# 「生活習慣」を見直しましょう！

カゼをひくとのが痛くなりますが、生活習慣が原因でも痛みはおこります。中でも、長年にわたる喫煙や飲酒の習慣は、のどだけでなく、体そのものの健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。

# 「タバコとのど」

のどを健やかに保つために、まず気を付けたいのは喫煙です。タバコには数十種類もの発ガン性物質が含まれているため、喫煙は、ガンになる確立を高めます。

あなたは1日に何本吸いますか？

## 「ブリンクマン指数」をチェック！

ブリンクマン指数は、喫煙が体に与える影響を指数で表したものです(数値が高くなるほど、喫煙の影響を強く受けています)。

### 計算してみましょう

指数は、1日当たりの平均喫煙量(本数) × 喫煙期間(年) で算出します。下の□に数値を入れて計算してみましょう。

1日平均  本 ×  年 =  ブリンクマン指数

### 指数の見方

■ 400~600 肺ガンが発生しやすい状況といえる

■ 600以上 肺ガンになる確立がより高くなる

■ 1200以上 肺ガンに加えて、咽頭ガンなどになる確立が高くなる



タバコの煙は、吸う本人だけでなく、周囲の人にも大きく影響します。大切な家族のためにも、禁煙をお勧めします。

## 「食生活とのど」

暴飲・暴食、偏った食生活などが続くと、胸焼けやゲップ、のどのつかえを感じる場合があります。これは、胃と食道のあいだの弁が緩んでおこる「逆流性食道炎」という症状です。

### 「逆流性食道炎」について

胃と食道のあいだの弁が緩んで胃液が食道へと逆流し、食道やのどに炎症がおきます。  
※心当たりがある方は、消化器科や内科などを受診しましょう。

#### 予防のポイント



暴飲・暴食を避け、食事は腹八分に抑える。



胃に負担がかかる脂肪分の多い食材や揚げ物は避ける。



腹部を締めつけるガードルやコルセットの着用は避ける。



過度な飲酒は控える。

## 「のどの使い過ぎ」

長時間にわたって声を出し続けたり、無理な発声をしてのどを使い過ぎたりすると、声帯が炎症をおこして声がかれます。

### 「声がれ」について

のどを酷使していませんか？

のどの使いすぎのほか、ポリープや声帯結節（手にできるマメのようなもの）ができて声がかれます。  
※半月以上続くようなら、耳鼻科を受診しましょう。

#### 予防のポイント



大声を出したり、カラオケの歌い過ぎなどは避ける。



風邪に注意し、外出から帰ったらうがいをする。



加湿器などを用い、室内が乾燥しないようする。

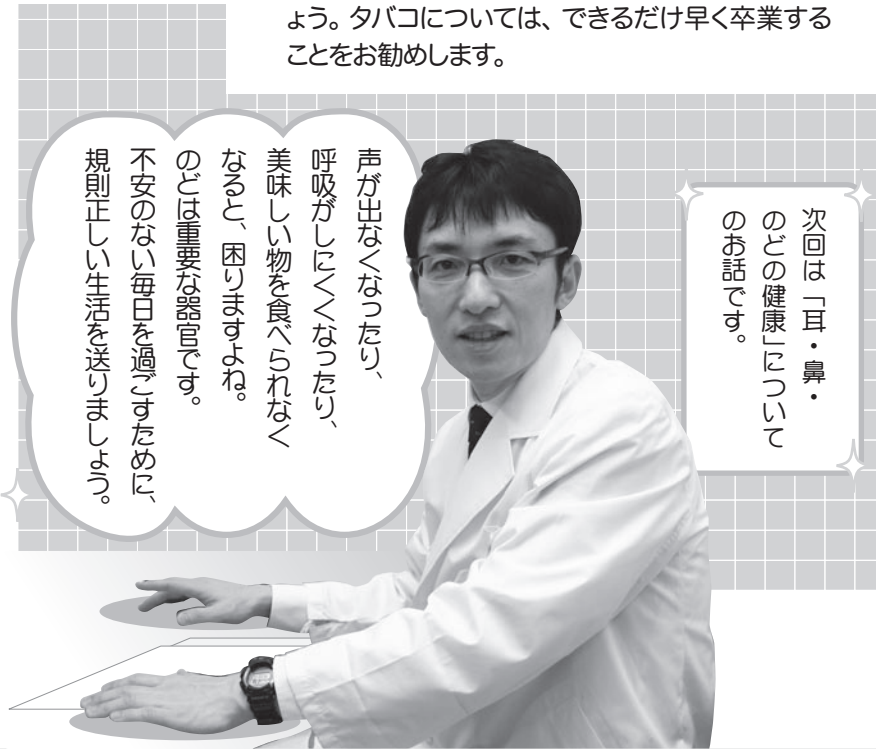


タバコや飲酒を控える。

「のど」は快適な生活のカギ！

のどは、生きていく上で欠かせない呼吸や、コミュニケーションをとる上で大切な声に、関係しています。

のどの調子がよくないと、コミュニケーションもうまくいきません。毎日を快適に過ごすためにも「万病の薬」お酒とはうまくつきあっていくようにしましょう。タバコについては、できるだけ早く卒業することをお勧めします。



声が出なくなったり、呼吸がしにくくなったり、美味しい物を食べられなくなる、困りますよね。のどは重要な器官です。不安のなごも口を過剰に動かさず、規則正しい生活を送りましょう。

次回は「耳・鼻・のど」の健康についてのお話です。



Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 \*

みやはら耳鼻咽喉科

〒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

「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!