

# 教えて！宮原先生

今月のテーマ

耳・鼻・のどの

お悩み相談室

## 「こんなとき、 どうしたらいいの？」

耳・鼻・のどは体の外の情報をいろいろ集めるところなので、軽いかゆみや鼻づまり、あるいはムズムズなどの症状が起こりやすい場所。強い痛みなどがなくても「あれ？ なんだかおかしいな…。どうしたらいいの？」なんて思うことはありませんか？

そこで今回は、実際に宮原先生に寄せられた患者さんの疑問・質問からいくつか例をあげて、原因や注意点をご紹介させていただきます。

小さな子供のちょっとした仕草などに病気のきざしが表れたりもしますから「あれ、どうしたのかな？」という時には早めに専門医を受診して、健やかな毎日を送りたいですね。

今回は、耳・鼻・のどの、  
小さな疑問・質問について  
お答えします。  
原因や注意点を知っておけば、  
早めの対処ができて、  
安心ですよ。



みやはら耳鼻咽喉科  
みやはら たかかず  
宮原 孝和先生

お悩み相談  
その2

子どもに鼻をほじる癖があり、気になります。なんとか直したいと思いますが、耳鼻科に相談できるでしょうか？

宮原先生の  
アドバイス



鼻をいじったりほじったりするのは、何か違和感があり、気になるからです。原因の多くは鼻水。鼻水が出て鼻が詰まれば気になって触りたくなります。時にはアレルギー性鼻炎や花粉症が原因で鼻いじりがおこったりすることもあります。また、鼻の異物感も、鼻水が鼻毛にくっついて固まったものが原因ですから、ムズムズするのは当たり前。原因を取り除いてあげれば、多くの場合、鼻をほじる行為は改善されます。決して手癖が悪いわけではありません。

治療  
方法

ネブライザー治療を行います。鼻水が治まり、鼻の粘膜が整えば、ムズムズや違和感がなくなって、鼻をほじる癖は改善されます。

この季節、鼻水の原因となる「夏カゼ」にも要注意です。普段の生活習慣などにも、しっかりと注意してあげてくださいね。



日常生活の  
注意点

鼻水は、中耳炎などの原因にもなります。十分注意しましょう。

最初は軽い鼻水でも、長く続けば、中耳炎や、ちくのう症などの病気につながる恐れもあります。「たかが鼻水」といった油断は禁物です。慢性化すると手術が必要になることもありますので、早めにお医者さんを受診しましょう。



お悩み相談  
その1

子どもがよく耳を触ります。何かの病気が原因でしょうか？

宮原先生の  
アドバイス



耳が気になるのは、かゆみやムズムズが起きている証拠です。耳垢が原因のこともあります。外耳炎・中耳炎の初期症状の可能性もあります。

また、耳の病気だけでなく、鼻の異常が原因の場合もあります。耳と鼻は耳管という細い管でつながっていますが、そこが鼻水で詰まると、耳と鼻の空気の入替えが出来ません。すると、車でトンネルに入った時などに感じる「耳がふさがった感じ」が起こり、耳を頻繁に触りたくなります。

治療  
方法

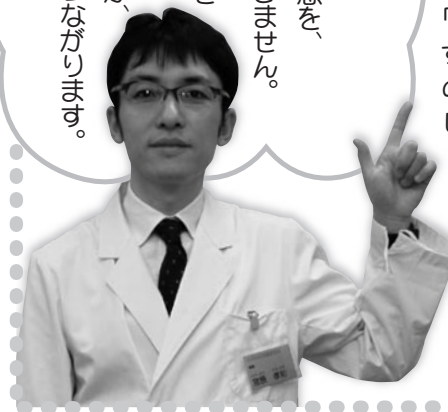
耳垢が詰まっていれば除去を行い、外耳炎・中耳炎なら、その治療を行います。また、鼻水による「耳詰まり感」が起きていれば、ネブライザー治療（薬の入った蒸気を鼻で吸い込む）をすれば、鼻の調子が整います。

日常生活の  
注意点

耳かきで耳を傷つけないようにしましょう。

小さな子供は、不快感や違和感を、上手く表現できません。気になる仕草を早めに察して受診することが、病気の予防につながります。

「耳掃除ぐらい自宅で」と思いがちですが、耳の中は皮膚の下がすぐ骨なので、少し触れただけで傷が付いてしまいます。特に小さな子供は耳の穴が細く、家庭で耳垢を取るのには困難です。耳垢が気になる時は、耳鼻科で取ってもらうことをおすすめします。



ワンポイント  
アドバイス!

病気のきざしは、ちょっとした仕草や  
微妙な違和感などに表れます。

体調の変化に早めに気付けば、病気がひどくなってとても困る前に  
治すことができます。「あれ? どうしたのかな…」とか「いつもと違う  
な…」と感じたときには、ぜひ、早めにお医者さんに相談してみ  
てください。「備えあれば憂いなし」ですよ!

夏休みも近しき、  
海や山への計画を立てる  
方も多いと思います。  
夏はついハメを外して  
しまいがちですが、  
レジャーを楽しむには  
健康が一番ですから、  
体調管理も忘れずに下さいね。



次回はよいよ最終回です。  
耳や鼻の健康で注意したい  
点を、もう一度おさらい  
したいと思います。



Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 \*

〒702-8023 岡山市南区南輝3-3-28

みやはら耳鼻咽喉科

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	●	●	●	-	●	-



QRコード  
携帯版HPが  
ご覧いただけ  
ます。

●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!

お悩み相談  
その3

のどの奥がムズムズしたり、イガ  
イガしたり…、違和感があります。  
原因は何でしょうか?

宮原先生の  
アドバイス



のどの違和感を感じる場合、原因としては息の通り  
道の上の部分、鼻からのどにかけて原因がある場合が  
多いです。鼻水が知らないうちにのどの方に流れてい  
てものどの違和感はおこったりします。

また、のどの軽い赤み(炎症)が続いていたりしても、  
のどの「痛み」でなく「違和感」として感じるることがあり  
ます。時にはのどにできもの(ガンなど)があっても、  
のどの違和感はおこることがあります。

治療  
方法

ばい菌が悪さしている場合は、のどにネブライザー治  
療(薬の入った蒸気をのどに吹き付ける)をしたり、抗  
生剤(ばい菌を殺す薬)を飲んだりします。

その他の  
注意点

もしかすると、  
「食道」や「胃」の病気が  
も知れません。

のどの違和感だと思っても、実際  
は食道や胃に原因がある場合があり  
ます。これを「逆流性食道炎」といって、  
胃液が食道の粘膜を  
荒らす病気です。  
胸やけが気になっ  
ていたりしたら、お医者  
さんを受診した時に  
そのことも一緒に伝え  
ることをお勧めします。



のどの違和感や痛みには、  
喉頭ガンなどの重大な  
病気が隠れている  
可能性も  
あります。  
症状が  
気になる方は  
一度受診されると安心です。

