

平成 28 年 12 月 NO.25

発行：三重耳鼻咽喉科 莊司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel.:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

今年は秋に入ってから寒暖差が激しく、体調を崩された方が多かった印象です。体がついて行けなくなり、風邪を引きやすくなる方、喘息の調子が悪くなる方など。また、いつも春にふるはずのスギ花粉も、間違えて秋にも少量の花粉を飛ばすため、スギ花粉症状で来院される方が見られました。寒暖差の大きい年は特に「秋のスギ」が降りやすいようです。これから冬本番。インフルエンザなどの流行が心配ですね。マスコミでも流行期に入ったと報道されるようになりました。三重県ではまだ少ないですが、早めの予防接種と、手洗い・うがい・マスク着用などの予防を心がけてくださいね。



<今年のスギ花粉は・・・？>

毎年、秋になると、来年春のスギ花粉予想が発表されます。2017年の予想は、過去10年平均を下回るものの、今年(2016年)の1.6倍だそうです。飛散開始予想は、2月の中旬頃とのこと。ただし、この辺りは近所にスギの木があるという方も多く、黄色い煙のようなスギ花粉が見られる様になったら要注意です。例年通り、お布団やお洗濯物は外に干さないようにし、マスク、メガネなどの着用をお勧めいたします。

<咳エチケットのこと>

感染症が流行するこの季節、マスクが手放せませんね。日本では、マスクは「感染予防のため」、つまり、風邪にかからないための予防策として役立つものと認識されています。ところが、世界では、「人に移さないため」のもの、エチケットとしてマスクを着用します。

当院でも、咳が出るかどうか、必ず問診で確認させて頂き、咳が出る方はマスクの着用をお願いしています。これは、咳による、周囲の方への感染を防御する目的です。私の咳は移る咳ではないから・・・と思われる方もあるかもしれませんが、感染性の疾患でなくても、他人の唾液のしぶきを浴びるなんて、どなたも嬉しくはないでしょう。くしゃみで飛ぶ飛沫(細かい唾液のしぶき)は200万個、咳は90万個とされています。くしゃみや咳の出る方は、必ずマスクを着用してくださいね。

しぶきの中に感染性のあるウイルスや細菌が含まれていれば、病気がどんどん広がります。つい最近流行って大騒ぎになった「麻疹」は、とても感染力が強く、つばなどのしぶきの水分がなくなり、乾燥した状態になっても(飛沫核と呼ぶ)、空気中を漂い、感染します。麻疹ウイルスを持つ人と、たった20分一緒にいただけで感染すること、とても怖いですね。結核や水ぼうそうも、同じように空気から感染する病原体です。インフルエンザは、そこまで感染力は強くなく、普通のマスクで十分予防が出来ます。

<耳鼻科の異物>

異物とは、通常体の中に入らないはずの物が入ってしまうことです。よく考えれば、耳鼻科で診察する体の部分は、「穴」が多いんです。耳の穴、鼻の穴、のども大きな穴です。この穴の中に、例えば、ビーズや木の实が入って取れなくなった、のどに魚の骨が刺さった、などは、「異物」になります。子供が、耳の中に入れる代表的な異物は、やはりビーズです。丸い物、お花型、星型など、色々な形の物を耳に入れてやってきます。きっかけは色々です。ビー

ズで友達と遊んでいて、取られると思ってとっさに隠すために入れる子、マジックショーみたいにはっと手から消える演出をするために耳に入れてしまった子、まわりの音がうるさくて、耳栓代わりに入れてしまった子……。子供に悪気はないのですが、大人は焦りますよね。ビーズ以外にも、小さな木の実（なんてんや、狐の小判など）、数珠玉、紙くず、消しゴムのかす、小さなブロックのピースなど、色んな異物を今まで診てきました。ほとんどの場合外来で取れ、心配は要りません。しかし、大きな異物で、しかも時間が経っていると、耳の道が腫れ上がり、外来で取れないこともあります。その場合は、全身麻酔で取らなくてはいけないこともあるので、悔れません。できるだけ、小さいお子さんのいらっしゃるご家庭では、小さな物は手の届かないところへ保管してください。子供だけでなく、実は大人も耳の異物で来られることがあります。パチンコ玉が入り口に詰まった方、ガヤクモ、アリ、カなどの昆虫が寝ている間に入ってしまった方、綿棒をしていて先っぽの綿だけ入ってしまった方など。特に昆虫は、中で動くのでかなりの激痛です。取るときは、薬で殺してしまってからそーっと取り出します。

鼻の異物も、圧倒的に子供さんに多いです。やはりビーズは多いですが、小さなブロックや、ミニオセロのコマ、どんぐり、バンドエイド、ティッシュ、スポンジなどなど。鼻の異物の場合、万が一強く鼻をすすってのどに入るととても危険ですが、入り口で詰まっていることがほとんどです。鼻に入れたと思ったら、早めに受診して頂ければ結構です。しばらく放置しておく、中で化膿して、悪臭を伴うようになってきます。

のどの異物で一番多いのは、やはり魚の骨。大人も子供もあります。鮭や鯖などは、しっかりした骨なので刺さりやすいです。ウナギやキスなど、小骨も刺さることがあります。俗に、ご飯を丸呑みして・・と言ったりしますが、あまりお勧めではありません。奥深くに刺さってしまうと、時間が経って化膿した場合、のどや首に膿が溜まり、それを切って出すための大手術を受けなく

てはいけない場合があるからです。刺さったと思ったら、なるべく早めに受診をお願いいたします。たいてい、骨が刺さっている場合は、つばを飲み込むたびにチクチク痛み、刺さっている場所がピンポイントに分かります（右か左か、など）。見えていればたいてい取れますが、のどの奥まで入り込んでいると、当院では取れないこともあります。



のどの異物で最も危険なのは、のどに詰まって呼吸が出来なくなる、つまり窒息するような異物（ミニトマトやこんにゃくゼリー、餅、団子など）や、気管に吸い込んでしまう異物（豆や小さなおもちゃなど）です。どちらも、息の通り道の異物なので、命に関わります。当院では、子供達が診察を頑張ったごほうびにシールをプレゼントしていますが、最近、異物事故に気を付けてくださいという主旨のお手紙をそえることにしました。耳や鼻に入れるだけでなく、誤って吸い込んで、息が出来なくなると怖いということと、そういう事故があることを知って頂きたいからです。のどに詰まる事故は、3歳未満の子供やお年寄りに多いですが、先日は、早食い競争でおにぎりを詰まらせて亡くなった20代の方がありました。息が出来なくなると、5分で命が危ぶまれる状態となります。良く噛んでゆっくり食べることを、子供や高齢の方には小さく切ることを是非心がけてください。お正月には、お餅を詰まらせて亡くなるお年寄りの事故が多くなります。3歳未満の子供達では、ピーナッツのかけらを気管に吸い込んで詰まらせる事故が起こります。ナッツ類は、チョコボールやクッキーによく入っていますが、食べながら歩いたり、こけたり、笑ったりした拍子に吸い込んでしまって、危険な目に遭います。3歳未満の子供達には、ピーナッツなどの乾燥豆類はあげないようにしてくださいね。

