

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.12



ご挨拶

小森 貴



食欲の秋といいますが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。最近はやりが、行き過ぎたダイエットはかえって健康をそこねてしまいます。ここ

でここでは理想の体重について考えてみたいと思います。

理想の体重を計る指標として、最近BMIという計り方が定着してきました。body mass indexの頭文字をとったもので、理想体重の考え方として、欧米人に比べて身長の高い日本人に適した理想体重の計り方だといわれています。その計算方法は、BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)でBMIの値が出きます。

そしてこの値が22に近ければ近いほど理想の体重だということです。このBMIという数値は日本肥満学会でいろいろ議論した上で出てきた結論です。そして各種の調査でもBMIが22に近いほど健康であるという結果が出ています。そして「標準体重」は20〜24ということになっています。

例えば、157cmの人の理想体重は54kgということになります。少し太めではないかと思われる人があられるかもしれませんが、この体重が最も健康的だということです。

# 最新耳鼻科トピックス

## 口内炎

口内炎には、その原因によりいくつかのタイプがあります。ウイルスによる口内炎、かびによる口内炎、また原因が不明でアフタ性口内炎と呼ばれるタイプです。この中で最も多いタイプがアフタ性口内炎です。

アフタというのは、粟粒大からえんどう豆大の白色あるいは薄黄色の凹形または楕円形の潰瘍で、周囲が赤くふちどられていきます。1つか2つでき、出来る場所は、唇の内側、頬の内側、上あごの粘膜や舌です。アフタが出来ると強い焼けるような痛みが出ます。

原因は不明とされていますが、ウイルス感染、細菌の繁殖、薬害、血流障害などいろいろ考えられています。アフタ性口内炎は、しばしば再発するので再発性アフタともいわれます。放置してすぐ治るものはそれで構わないのですが、再発を繰り返す場合は、耳鼻咽喉科などの専門の医療機関で見てもらわなくてはなりません。稀には、ベーチェット病という難病の初期症状であることもあります。

ウイルスによる口内炎もかなりよくおこります。単純ヘルペスウイルス、麻疹、風疹、水痘、ヘルパンギーナなどが原因のウイルスです。大部分は幼少児の時期に出来ます。アフタ性口内炎に比べて症状は重く、それぞれのウイルスにより口内炎以外にいろいろな症状が出ます。大人でもウイルスによる口内炎はおこることがあります。

かび（真菌）による口内炎もときどきあります。カンジダというかびが原因でおこる口内炎がよく知られています。カンジダというかびは、口の中に常にある「常在菌」といわれるもので、健康な人には何ら問題はありません。抵抗力のない小児や老人で、時に口内炎として発症することがあります。頬、唇、舌などの口腔粘膜の所々に小さな斑点状の白いコケのような口内炎が出来ます。放っておいても治る場合もありますが、やはり専門医の診察を受けるべきでしょう。

口内炎のような口腔内の病気は再発を起さないための生活上の注意も必要です。虫歯があれば治療し、また適度に固い食べ物を取り、唾液が出るような食生活も大事です。唾液が口腔内を清潔にしてくれるからです。もちろんバランスのとれた食事も必要です。

### 口内炎の種類

#### 1. アフタ性口内炎

原因不明。白色、または薄黄色の潰瘍が1つか2つできる。

#### 2. ウイルス性口内炎

単純ヘルペスウイルス、麻疹、風疹、水痘、ヘルパンギーナなどが原因。

#### 3. かびによる口内炎

カンジダというかびが原因。小さな斑点状の白いコケのような口内炎。

## 院内紹介 〈聴力検査室〉

正しい診断のために正確な聞こえの検査を行う必要があります。このために、NHKの音響技術を取り入れ、厚さ50cmの二重の壁に囲まれた聴力検査室を設置してあります。子供さん達には、楽しく遊びながら聞こえの検査を行う、プレイオーディオメーターを石川県の診療所では初めて設置しました。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院設備有り
- 診療時間 月曜～金曜/AM 8:30～12:00 PM 1:30～5:30  
土 曜/AM 8:30～12:00 PM 1:30～3:00  
日・祝祭日休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

## 小森耳鼻咽喉科医院

