

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.13



ご挨拶

小森 貴



新年あけましておめでとうございます。本年が皆様方にとって健康で楽しい年になることを心からお祈り申し上げます。さて、温かいお風呂が恋しい季節になってきま

したが、この欄では、入浴と健康に関する話題を提供したいと思います。何かと忙しいウィークデイにはゆっくりお風呂に入る時間をとれない方も多いと思いますが、週末など時間がたっぷりとれる日には、健康のためにも長めの入浴をおすすめします。しんから疲れをとるためには、ぬるめのお湯にゆっくり入るのが一番です。

疲れていてストレスを感じているときは、体の交感神経がピリピリしている状態です。体を休めるには睡眠が大切ですが、交感神経が高ぶっているとよく眠れません。ぬるめのお湯にゆっくり入ると交感神経が鎮まり副交感神経を働かせ体はリラックスするのです。

このほかにも温かいお湯に入ったり出たりする中温反復浴も健康によいといわれています。

例えば5分入っては5分休む。10分入っては10分休む。こうしてぬるめのお湯に出たり入りたりする中温反復浴は体を引き締める効果があります。ちよつと時間がかかりますが、新陳代謝を高めて、エネルギーをたくさん消費しますので体のシエイプアップにも大いに役立ちます。

こうした入浴はあくまでも健康な人に対しての入浴法です。病気のある方は医師に相談して下さい。

最新耳鼻科トピックス

通年性アレルギー

アレルギー性鼻炎の症状は、くしゃみ発作、多量の鼻水、鼻づまり、などです。ひどい場合には頭痛を伴うこともありま。そして鼻アレルギーには季節性ものと通年性のものがあります。季節性の場合、花粉などが原因になっていることが多く、春先のスギ花粉症が最もよく知られています。この他にも秋におこるブタクサ、ヨモギなどによる花粉症もあります。

これに対して通年性の鼻アレルギーは、1年中、先に示した鼻炎の症状が出ますので、やっかいなことはやっかいです。通年性鼻アレルギーの最も大きな原因はハウスダスト、つまり家の中のことです。ハウスダストには様々な物質が含まれています。寝具、カーペット、衣類などから出てくる化学繊維、綿、羊毛、絹、人やペットのあかやふけ、毛など。さらにダニ、かび、細菌など何でもアレルギー性鼻炎の原因になりうるものばかりです。最近の研究では、こうした種々雑多のほこりの成分の中でもダニがアレルギー性鼻炎の一番の原因だということが突き止められてきました。ですから、通年性鼻アレルギーで悩んでいる方は、家の中のダニ対策が一番の標的ということができます。

最近の研究では、住居内のチリダニ(ヒョウダニという種類)に対しては、通年

性の鼻アレルギー患者ではほとんど100%近くが抗体をもっているということがわかっています。つまりチリダニは密接にアレルギー性鼻炎発症にかかわっていると云えるのです。

通年性の鼻アレルギーで悩んでいる方は、家の中のダニ駆除が最も確かな予防法だということが出来るのですが、それがなかなか難しいのです。別表に示すような掃除メニューを徹底すれば、ダニ対策はかなり確実になるようです。

例えば殺ダニ剤などによって、単純にダニを殺しても、ダニの死骸が新たな抗原になってしまいますので、どうしても先に示したような掃除メニューが大切ということになります。

ダニアレルゲン駆除のための掃除メニュー

(大阪医大小児科講師佐々木聖氏による)

1. まめに部屋の風通しをする
2. 寝室は毎日、カーペットの部屋は3日に1回はていねいに掃除をする
3. 晴れた日は布団干しをする
4. 寝具類は1週間に1回は掃除機掛けをする
5. 毛布は洗濯、天日干し、掃除機の3段階構成で掃除
6. シーツ、フトンカバーは少なくとも1週間に1回は洗濯する
7. ダニ駆除には梅雨明けに大掃除が効果的

<専用駐車場のご案内>

このほど専用駐車場の工事が完成しました。橋場町交差点、北陸銀行の横にごあります。(10台ほど駐車できます)。広い敷地にゆったりと駐車できるように工夫しました。鳴和、森本方面、武蔵辻、金沢駅方面からの方は駐車、出庫とも、以前より簡単にご利用いただけると思います。なお、事故には充分お気をつけくださいませ。



- 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

