

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.15



ご挨拶



夏の疲れを秋まで持ち越さない工夫としてどんなことが考えられるでしょうか。睡眠、食事、などいろいろ考えられますが、これをうまく処理して体力を消耗させないことが最も肝心なポイントになります。夏の疲労をためる原因のひとつは睡眠不足です。睡眠不足になると、翌日の食生活、仕事などが大いに影響を受け、さらにその状態が睡眠不足につながるといふ悪循環に入ります。

クーラーをかけて寝ることは、以前は身体に悪いことと言われていましたが、最近では密閉した家屋構造で風も入りにくくなっていますので、適当にクーラーを利用して良い睡眠をとることも勧められています。熱帯夜には、寝る前にクーラーをかけて寝る寸前に切るというのも良い方法です。また、寝入りの1時間くらいまでタイマーを設定しておくというのも良いでしょう。いずれにしても、クーラーを一晩中かけるようなことをせず、寝入るのに楽なように設定するということです。一晩中かけっぱなしにすると、風邪をひいたり、筋肉痛の原因になったりするのでよくありません。

食事全体へのアドバイスは誌面の関係でできませんが、夏に大切な水分の取り方について一言アドバイスをさせていただきます。夏バテの最大の原因は、発汗によって水分が不足すること、その中でも特にナトリウム不足が体液のバランスを崩します。そこで、水分の摂取にあたっては、スポーツドリンクのような人の体液バランスにあった飲料を飲むのがよいようです。

最新耳鼻咽喉科トピックス

鼓膜損傷

外からの力が耳に加わり鼓膜が破れた状態を鼓膜損傷といいます。

外からの力としてはいろいろな種類の力があります。最も多いケースは、耳かきの時におこります。乱暴に耳掃除したり、あるいは耳かきの途中で誰かに押されて鼓膜を破ることもあります。スポーツをしているときにもよくおこります。

野球のボールが耳に当たったり、最近盛んになってきているいわゆるコンタクトスポーツ、つまり相手と激しくぶつかりあうスポーツで相手の体が耳に激しく当たったり、相手が耳に平手打ちをしたりするとおこります。

コンタクトスポーツの代表例は、相撲柔道、レスリング、ボクシングなどの格闘技、さらにラグビー、アメリカンフットボール、サッカーなどの球技も含まれます。こうしたスポーツに参加するときは、鼓膜損傷には十分注意すべきです。防具がある場合にはきちんと防具をつけてスポーツをしたいものです。

昆虫が耳に入ったり、強く鼻をかんだりしたときにも鼓膜損傷はおこることがあります。

鼓膜損傷できちんと見分けなければならぬことは、鼓膜に穴が空いただけなのか、それとも耳小骨が外れたり、あぶみ骨が脱臼したり、内耳窓がきずついたりしていないかを、耳鼻科医できちんと調べてもらうことです。

鼓膜の穴が小さい場合は、数週間て自

然にふさがります。穴が大きかったり、中耳炎が感染したりすると自然に治るかどうかはわかりませんが、耳鼻科医で治療を受けなければなりません。

耳小骨が外れたり、あぶみ骨が脱臼したりしていたら当然耳鼻科医での専門的治療が必要です。また、内耳窓がきずついたりする内耳の中の外リンパが漏れたりすることもありますので、注意が必要です。

ところで、耳に外的な力が加わった場合、鼓膜損傷をおこしたかどうかですが、鼓膜が破れた場合には、その直後に耳の痛みとともに、耳が聞こえにくくなったたり耳鳴りがすることがあります。また、耳から血がでたり、めまいを感じたり、嘔吐を催すこともあります。このような症状がでたら、耳鼻科で診療を受けて、問題がないかどうかを調べてもらうべきです。

鼓膜損傷時の症状

- ・鼓膜損傷直後に耳の痛みがでる
- ・耳が聞こえにくくなる
- ・耳鳴りがすることがある
- ・耳から血がでることがある
- ・めまいを感じる事があある
- ・嘔吐を催すことがある

＜スタッフ紹介＞

高柳 春実



太陽がまぶしく、スポーツ・レジャーに最適な季節になりました。

今年4月から院長の手術日に外来診療をさせていただいております。

これからは、水泳後の耳痛やクーラーなどによる風邪の諸症状が出るかと思ひます。耳鼻咽喉科のことで気になることがありましたら、何でもお気軽にご相談下さい。



- 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 / AM 8:30~12:00 PM 1:30~5:00
火曜~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・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

小森耳鼻咽喉科医院

