

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.24



表紙写真 ポルトガル エボラにて

ご挨拶

院長 小森 貴



さわやかな季節になってまいりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、「食欲の秋」といいますが、あまり暴飲暴食は禁物です。むしろ、生活習慣病などの

関係からも「食生活見直しの秋」と考えた方がよいのではないのでしょうか。最近、厚生省の保健医療局生活習慣病対策室では「自分の食生活を見直してみよう（食生活指針の実践のために）」というキャンペーンを始めましたので、この欄で紹介させていただきます。

- 食事を楽しみましょう
  - 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
  - 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
  - ご飯などの穀類をしっかりと
  - 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
  - 食塩や脂肪は控えめに
  - 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
  - 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
  - 自分の食生活を見直してみよう
- いずれも当たり前のことに思えますが、こうしたことを地道に実践することは大変なことなのではないでしょうか。

ひとくちに難聴といっても、種類や程度はさまざまです。聴力検査によって難聴と診断されたら、薬物療法や手術、また補聴器を使って聴力を回復するための治療が行われます。

難聴の多くは慢性中耳炎をはじめとする内耳、外耳の病気によって引き起こされるので、こうした病気にかかったら放置せず、きちんと完治させることが大切です。また音響外傷といって、大きな音に長時間さらされると聴覚がダメージを受けるので、なるべく騒音は避けること。こうした注意によって難聴を防ぐことができます。

### 老人性難聴は補聴器選びが重要

しかし中には予防が困難な難聴もあります。老人性難聴は加齢により聴覚の機能が衰えた状態をいいますが、自覚症状としては、まず高音が聞き取りにくくなり、次第に会話全体が聞きづらくなります。治療による聴力回復は難しいので、補聴器を使って聴力をカバーすることになります。最近の補聴器は昔にくらべて性能がよく、雑音も少なくなつたので、自分に合った補聴器を使えば生活の質をぐっと向上させることができます。必ず耳鼻科で検査を受けてから、購入するようにしましょう。

### ある日突然起こる突発性難聴

同じく予防困難な難聴に、突然耳が聞こえなくなる突発性難聴があります。はつきりとした原因は不明で、多

くの場合、片方の耳だけに発生し、耳鳴りやめまいを伴うこともあります。

治療は早期発見、早期治療がカギです。発病後2週間以内であれば薬物療法により聴力はかなり回復するといわれています。突然耳が聞こえなくなつたら、できるだけ早く専門医を受診してください。

### 新生児に聴力検査実施へ

では最後に新生児の難聴についても触れておきましょう。厚生省の調べでは0〜4才で聴覚・言語に障害を持つた子供は全国に約3500人いるといわれています。

子供の難聴は2、3才ごろに発見されることが多いのですが、それから治療しても言語能力や知能の発達に支障をきたすことが多く、早期発見、早期治療が求められています。

そこで厚生省では、新生児に聴覚障害があるかどうかを調べる検査（AABR）という特殊な検査装置を使って、赤ちゃんに刺激音を聞かせて脳波を測定し、聴力を検査するもの）を来年度より5万人を対象に実施することになりました。5年以内には年間生まれるすべての赤ちゃん（約120万人）に実施する予定です。異常が発見されても6カ月ごろから補聴器をつけて訓練すれば、かなりの言語能力が取得できるようになります。日頃からお子さんの音に対する反応を観察し、異常の発見を心がけてください。

## 〈スタッフ紹介〉



岡本 和代

日に日に涼しくなり、過ごしやすい日が続いています。

「秋」といえばスポーツ、食欲、読書、その他たくさんあると思います。今年は自分に合った秋の過ごし方を探そうと思っています。

みなさんいろいろな秋を探されると楽しいと思います。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り
- 診療時間 月 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:00
- 火曜~金曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:30
- 土 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~3:00
- 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

Mail address : Komori@ishikawa.med.or.jp

Home page address : <http://www4.ocn.ne.jp/~komori/index.htm>

# 小森耳鼻咽喉科医院

