

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

## VOL.4



ご挨拶

小森 貴



さわやかな秋を迎えて、皆様はますます健康に過ごしていることと思います。

秋はスポーツに最適な季節です。

そこで、さらに皆様が

健康を増進されるように、誰にでも出来るスポーツとしてウォーキングをお薦めしたいと思います。たとえば主婦の場合、買い物以外特に運動をしないと、1日平均歩数は、5000歩弱だといわれています。ところが、病気予防や健康増進のためには1日1万歩程度歩くのが望ましいとされています。つまり、自然に生活するのに加えて、あと1日に5000歩を追加すれば、とりあえず健康増進の一助になるわけです。

大体一分歩くと、1000歩の計算が出来ています。そこで駅まで歩けば10分なら1000歩です。いつもはバスを使っていたら、これを徒歩に切り替えることで1000歩稼げます。このようにして、10分を単位で考えて、いつもは車やバスを利用していたところを徒歩に切り替えてみたらいかがでしょうか。意外に簡単に1万歩は達成できそうです。

ところで、カロリーの消費は、30歩で1キロカロリーです。1日1万歩歩くと、約333キロカロリー消費でき、大きめのケーキ1個分になるそうです。

この秋、最も簡単なスポーツ、ウォーキングに挑戦してみたいかがてしよう。

# 最新耳鼻科トピックス 突発性難聴

難聴には、耳の中の音の伝わり方が悪いために聞こえにくくなる伝音(でんおん)難聴と、耳の中の音を感じる機能に何らかの異常が起こるために聞こえにくくなる感音(かんおん)難聴とがあります。感音難聴の中でも代表的な病気が、突発性難聴です。この病気は、厚生省が難病(特定疾患)に指定しており、それほど診断・治療が難しい病気だといえます。厚生省特定疾患・突発性難聴研究班という研究グループができており、その原因の究明、あるいは診断・治療の研究などを行っています。残念ながら、まだ原因の究明まではいっていませんが、診断・治療の面ではある程度の成果も上がっています。

厚生省の研究班は、突発性難聴の診断基準として、①突然に発症する、②原因不明、③高度感音難聴の3つがそろって突発性難聴であるとしています。①②の意味はよくわかると思いますが、③の意味は、難聴の程度が強くて、その難聴の種類が先ほど示した感音難聴に分けられるという意味です。

その症状をもう少し平たく説明しますと、朝起きたときに突然難聴に気づくことが多いのですが、時には昼間にも起きます。患者の半数ぐらいには、前触れのよ様な症状が表れます。なぜ気味だったり、心身の疲労を覚えていたりという症状があるのです。難聴とともに、耳鳴、耳が詰まった感じがすることもあり、重症例では、

めまい、吐き気嘔吐などもあります。患者は30〜50代に多く、女性より男性にやや多い傾向があります。

原因についてはまだ究明されていないのですが、先の厚生省の研究班などの研究では、ウイルスの関与、末梢循環障害の2つが何らかの形で病気の発症にかかわっているのではないかとされています。

発症後10日以内ぐらいに治療をすれば、治る確率が高いので、ぜひ早期に病医院を訪れたいものです。ただ、発病時に回転性のめまいがあったり、難聴の程度が非常に高度の場合には治りにくい傾向があるとされています。

## ●難聴の種類

	障害の部位
伝音性難聴	外耳や中耳の障害
感音性難聴	内耳、蝸牛神経、脳中枢神経など

## —スタッフ紹介—

### 浅永恵美子(受付)

高校2年の娘と中学1年の息子の母親です。仕事と家庭の両立、患者さんとのコミュニケーションを大切にしたいと思っています。最近は健康維持の為にエアロビクスの教室に通って頑張っています。これからもよろしくお願いします。



### 出雲ます美(栄養士)

厨房で入院患者さんの食事を作っています。単純な私は、「おいしい」と言われると、とってもにんまりしてしまいます。これからも皆さんに喜んでもらえるよう、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



- 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.0762 (21) 5027

# 小森耳鼻咽喉科医院

