

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.7



ご挨拶

小森 貴



者の夏の対策を考えてみます。

ある病院で調べたところ、244人の高血圧患者のうち、7、8月に10ミリHg以上血圧が高くなった人は92人。4割近い人が血圧が上昇していました。さらにその半数は、降圧剤の量を増やさなければならぬほどでした。これは非常に暑かった年のデータで、涼しい夏では、このようなことは起こりませんでした。

暖かいと血管も広がり血圧も下がる。このため夏は安心しがちなのですが、猛暑の時にはそうも行かないのです。

その理由は、まず暑さが体への大きなストレスになること、また家庭や電車、会社などで冷房が完備していて、外気との温度差が大きいことなどが血圧をあげる大きな原因です。快適に過ごせる設備が整ったからこそ血圧に注意しなければならなくなつたという皮肉な結果です。

対策としては、内外の温度差が大きくなりすぎないように冷房を調節したり、十分に睡眠・休養を取ったりすることが大事です。

寒いときには血管がキ
ユツと締まり、血圧があ
がる。これは感覚的にも
よく理解できるのです
が、意外に暑い夏にも血
圧があがることがあります。
ここでは、高血圧患

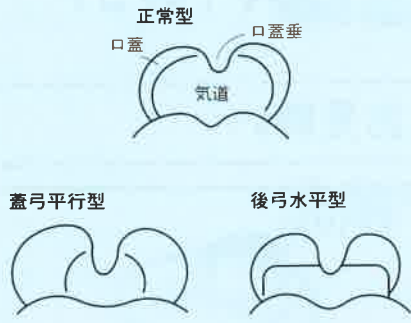
最新耳鼻咽喉科トピックス

いびき

いびきがひどいと、家族からも嫌がられ、会社の旅行でも身の縮むような思いをしなければなりません。そのような精神的苦痛だけでなく、我慢すればよいのですが、時にはいびきの陰に病気が隠れていることもありますので注意が必要です。

ではどんないびきだと注意が必要なのかを説明いたします。いちばん心配なのは睡眠時無呼吸症候群といわれる病気です。10秒以上の呼吸停止が7時間の睡眠時間に30回以上あるか、または1時間の睡眠時間に5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群と呼ばれています。睡眠時無呼吸症候群の患者は、昼に眠くなることが多かったり、朝に頭痛や肩こりが激しくなったりします。また高血圧や心臓・脳の血管障害も伴ったりしますので、早期に医師に相談をすべきです。

日本人に多いいびきかきのノドの形



この他、往復いびきと呼ばれるタイプや聞きづらいいびきにも何らかの病気が隠れていることもありますので、やはり医師に相談すべきでしょう。

隠れている病気としては、他には蓄膿症、鼻炎、扁桃肥大などの耳鼻科的疾患があります。

いびきは、太り過ぎのために起こることも多いのです。標準体重より20%以上もオーバーしたりすると、首の周囲のぜい肉により、舌が沈下して喉をふさぐようになります。いびきが大きくなることもあります。太り始めてからいびきが大きくなったといわれるような人は、減量をおすすめします。太りすぎをなくすることは単にいびきのためばかりではなく、もちろん全ての面で健康に結びつきます。肥満の他には、寝る前のアルコールの飲み過ぎも注意すべきでしょう。

このようにいびきの原因として、本人の生活習慣にかかわることも少なくありませんので、とりあえず不健康と思われる生活を取り除いてみるというの、いびきを治すことに限らず大切なことでしょう。

いびきを治すにはいろいろな方法がありますが、最近注目されている方法として、いびき専用のマウスピースの使用があります。このことも含めて、いびきの治療は医師と十分に相談して下さい。

—スタッフ紹介—

脇坂尚宏(医師)



つつじの花も咲き終わり、日中は暖かく、外出がここちよい季節になりました。

今年4月から、院長の手術中、外来診療をさせて頂いています。

これから当面は、カモガヤの花粉症や、また夏になると急性中耳炎や外耳炎のような病気も増えてくると思います。耳鼻咽喉科のことならちょっとしたことでも良いですから、なんでもお気軽にご相談下さい。お待ちしております。



- 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

