



くまさんだより 第2号

新座駅前耳鼻咽喉科

【インフルエンザについて】 A型、B型、C型の型があり、現在流行の中心となっているのはA型とB型です。

(種類と症状)

- A型: 12月～1月が多い。38度を超える高熱、関節痛、倦怠感などの全身の症状。
- B型: 2月～3月が多い。下痢・嘔吐などの消化器系の症状をともなうこともある。
- C型: 通年。かかるのは、免疫力が弱い5歳以下の子どもがほとんどで症状は軽い。



(インフルエンザ対策)

- ① うがい、手洗い・・・ウイルスの体内侵入を防ぐため帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ② 適度な湿度を保つ・・・のどの粘膜の防御機能が低下しないよう湿度50%～60%を保つ。
- ③ 不要不急の外出は控える(人混みや繁華街等)
- ④ 睡眠とバランスの良い食事を心掛ける(免疫力の低下防止)
- ⑤ 予防ワクチンの接種・・・流行シーズンを迎える前の11月頃の接種をおすすめします。

接種回数: 12歳以下・・・2～4週間の間隔をおいて2回接種

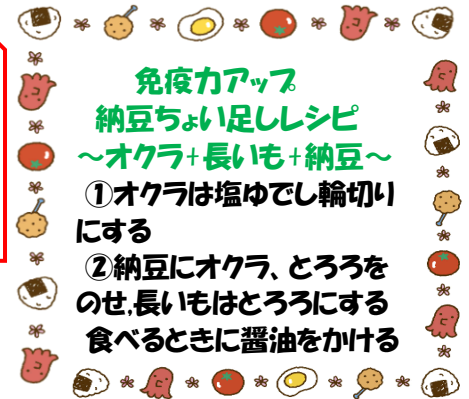
13歳以上・・・1回接種が原則

10月頃から予防接種が始まります。

効果: およそ2週間後からで、その後約5ヶ月間持続するといわれます。

費用: 1回/当院では3780円(65歳以上1500円: 公費利用の場合)

(当院では3歳からの接種を行っております。)



免疫力アップ
納豆ちよい足しレシピ
～オクラ+長いも+納豆～

- ①オクラは塩ゆでし輪切りにする
- ②納豆にオクラ、とろろをのせ、長いもはとろろにする

食べる時に醤油をかける

インフルエンザや風邪等から中耳に細菌が入り炎症を起すと急性中耳炎になり、そこから浸出性中耳炎に移行することがあります。

【滲出性中耳炎について】

(症状) 中耳腔に滲出液が溜まることで、鼓膜や耳小骨の作用が悪くなり、軽度な難聴の症状を呈してきます。子供の難聴の原因で一番多いとされています。

軽度の難聴があるものの、強い耳の痛みや発熱などの症状を伴わない。

- <子供の場合> ・よく耳を触る。 ・風邪を引きやすく不機嫌な事が多い。 ・テレビの音を大きくする、大きな声で話す、呼びかけても返事をしない等が見られる。
- <大人の場合> ・耳に何かが詰まったような違和感・軽度の難聴を感じる等の症状があげられる。

- (原因) ①急性中耳炎を経験した後、完全に治癒出来ていないと、鼓膜の内側に炎症による膿が滲出液(中耳の粘膜から染み出た液体)として残る場合がある。
- ②耳管の機能の衰えにより、滲出液が中耳の粘膜で吸収されなくなったり、耳管を経由して鼻・喉の方に排出できず、中耳腔に貯留するようになる。

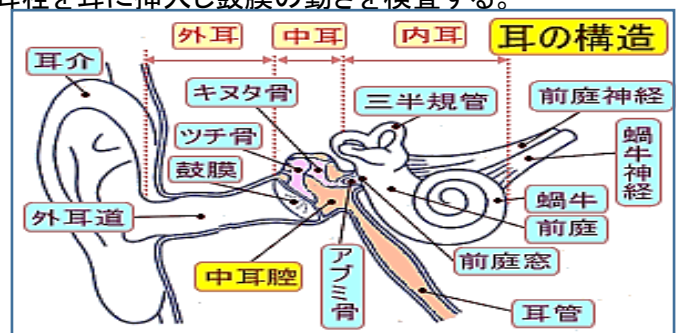
- (診断) ①鼓膜観察(手術用顕微鏡、内視鏡)・・・鼓膜陥没、鼓膜を透かして貯留液が認められる。
- ②聴力検査・・・滲出液が貯留しているため軽度の難聴を示す。
- ③鼓膜可動性検査(ティンパノメトリー検査)・・・特殊な耳栓を耳に挿入し鼓膜の動きを検査する。

ティンパノメトリーとは、鼓膜の動きを見る検査になります。外耳道を密閉し、外耳道内の空気圧力を変化させることにより、鼓膜の硬さの変化量を測定する検査です。(滲出性のある場合、鼓膜の動きが悪くなります。)

(家庭でのケア)

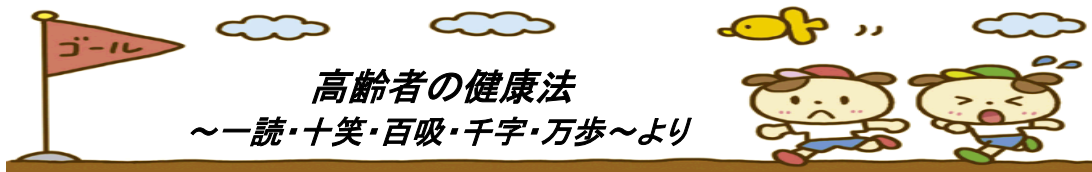
風邪を引いたら、長引かせない事が大切になります。しっかりした健康管理、抵抗力を高めることが大事です。

- ・出来るだけ母乳で育てる
- ・食物の好き嫌いをなくす
- ・栄養バランスに気を付ける
- ・風邪を引いたとき、鼻水を吸い込ませない
- ・正しい鼻のかみ方を教える



みみ・はな・のど〇×クイズ

- Q1: 鼻をかむ際は口から息を吸ってから鼻をかむ?
- Q2: 鼻血が出た際は鼻にティッシュを詰め上を向くと良い?



高齢者の健康法

～一読・十笑・百吸・千字・万歩～より

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。



じゅっしょう 「十笑」

一日に十回くらいは笑おう！
笑う頻度が少ない人ほど
認知機能が低下するリスクが
大きいのです。
また、笑うことで免疫力が
向上し、がんの予防・進展を
抑える効果があると
いわれています。

いちどく 「一読」

一日に一度はまとまった
文章を読もう！
新聞でも雑誌でも本でも、
好きなものを選んで
読むことです。文章を読む
ことで認知機能が
アップします。

～次回「百吸・千字・万歩」を掲載します。～

みみ・はな・のどクイズの答え

① ○

鼻の中に鼻水をためたままにしないよう正しい鼻のかみ方で中耳炎や鼻炎を予防しましょう。

- ① 片方ずつ鼻をかむ
- ② □から息を吸って鼻をかむ
- ③ ゆっくり少しずつかむ
- ④ 強くかみすぎない

〈赤ちゃんの場合〉

- ⑤ 温かいタオルで鼻を拭く
鼻水吸い器等で吸い取る

② ×

- ・上を向くと、鼻の奥から喉や胃に入り、咳や吐き気の原因になります。
- ・体を横にして鼻が心臓より低い位置にあると、血流が増え、止血しずらくなります。
- ・無理にティッシュを鼻に詰めると、粘膜を傷つけて悪化させてしまうこともあります。

＜正しい対処法＞

- ① 座らせて下を向かせる。（イスに座って膝に本をおいて読む体勢がベスト。）
- ② 小鼻を強くつまむ。（キーゼルバッハ部位辺りを鼻で息が出来なくなるくらい強くつまむ。15～20分間で自然に血が止まる。）
- ③ クールダウンする。（体を冷やし、元の血流量に戻す事が大切。涼しい場所に移動したり、冷たいタオルを鼻に当てたりする。）

スタッフ歓迎会・納涼会 H29.08.05



花火を見ながらバーベキュー

職員旅行（伊香保温泉） H29.09.06



伊香保へLet's go!



かわいい動物とのふれあい