



くまさんだより 第13号

2021年10月1日発行
新座駅前耳鼻咽喉科

目次

おもて

ストレス緩和に効果がある方法

うら

耳介血腫

質問BOX

ストレス緩和はめまいに効果があるの??

体を動かしている時や日中に活発になる「交感神経」とリラックスしている時や夜に活発になる「副交感神経」のバランスが崩れることにより、**自律神経が乱れ、その結果、ストレスがかかり緊張感や不安、めまい、不眠などの症状が引き起こされることがある。**このとき、自律神経を整える働きのある副交感神経が抑制され交感神経が活発になっているといわれている。

めまいは季節の変わり目、生活リズムの乱れ、ストレス等によって起こりやすくなる

Q:ストレス緩和に効果のあるものって?

A:民間療法では次のようなものがある

I) 音楽療法

音楽療法士が専門知識をもとに、音楽の持つ特性を活用するプログラムを通してリハビリテーションや治療を行うことです。
自律神経を整える効果もあるといわれています。

【目的】

- ①健康の維持 ③生活の質の向上
- ②心身の障害の機能回復 ④問題行動の改善など

障害の有無は問わず、子どもから高齢者まで全ての年齢、性別が対象となります。

- 音楽は聴くだけでも人間の心身に影響を与える。
- 老人介護施設や一部のメンタルクリニックなどで取り入れられている。
(日本ではまだ保険適用や法整備が実現されていない)

～音楽のちから～

音楽といってもジャズやクラシック等、様々なジャンルがあり音楽を聴いたり演奏するなどでリハビリテーションになる他に、**自分自身の記憶や心に響くような音楽や音を耳にすると記憶がよみがえることがある**

- 例：オーシャンドラムによる波のような音を聞き、あの時皆で行った海、楽しかったな・・・と思い出す。
*人によっては、波の音ではなく、雨の音だったり・・・と感じ方も違う。

例：童謡を耳にすると子どもの時のことを思い出す。

《こんな実験例も・・・》

とある国では、スラム街でBGMを流してみたところ、犯罪が減ったという報告もある。音楽は人の感情、気持ち、心に強い影響力があるといわれている。



II) アロマセラピー

自律神経の乱れを整える効果があるといわれている(リラックス効果)

アロマセラピーとは・・・

① 民間療法

精油や精油の芳香、植物に由来する芳香を用いて健康やリラクゼーション、ストレスの解消等を目的とする。

② 感覚療法(嗅覚療法)

精油の香りを嗅いで体と心を癒やす。

③ リラクゼーション法



自律神経の改善に効果的な代表的ハーブとおすすめ使用法

1) リラックス効果

	フレグランス	ハーブティー	芳香浴
スギ	○		○
ジャスミン		○	○
ネロリ	○		○
カモミール		○	○
ラベンダー	○	○	○

芳香浴とは・・・

カップにお湯を注ぎその中に精油1～5滴入れる。
枕元や棚、机に置いておくだけでも簡単に芳香浴をたのしむことができる方法。



ハーブティーなら適量のハーブに熱湯を注ぎ、数分蒸らす
(1日数回ゆっくり飲むとよい)

注意

- ・低血圧の人、妊娠中の方、安定剤との併用は注意が必要。
- ・皮膚には直接付けないこと。
(刺激の強い種類がある)
- ・日本で販売されている精油の品種分類は化粧品ではなく雑貨である。
- ・化学物質過敏症の人には体調不良やショック状態になる恐れがある。
- ・香りが苦手な人もいるため、アロマが良い効果をもたらすとは限らない。
自分にあった香りを探してみると良い。

アロマの専門店もあるので
お店で相談もお勧め

2) 車酔いに効果

三半規管の働きが悪くなると平衡感覚の低下や車酔いを起こすことがある

車酔い予防や平衡感覚の改善におすすめの使用法

精油のラベンダー、オレンジ、グレープフルーツを眠る前にティッシュに1~2滴たらし枕元に置いておく(芳香浴)

~匂いは味と密接に繋がっている~

食事は目、味、匂いで楽しみ、おいしく感じている。

嗅覚と食事：嗅覚が失われるとたいていは食事の楽しみも失われる

記憶や感情は、匂いと密接に繋がっており、嗅覚は、精神面の健康に重要な役割を果たしている

*アロマのような嗅覚療法の他においしいものを食べることもストレス緩和に効果あり



質問コーナー

質問ボックスにありました患者さんからのご質問をご紹介します

Q：アレルギー検査はした方がいい？

A：アレルギー検査は、注射の採血による血液検査になるので、本人が嫌がっているのに無理にする必要はありません。
可能であれば、検査した方が原因が分かり、その原因を避ける生活ができます。

検査について
気軽にご相談
ください
(公費対象です)

Q：子どもの注射が痛くない方法は？

A：痛くないように感じるリラックス方法

- ① 気を紛らわせるように話し掛けたり、演技する。
笑顔で!!
- ② 患者さんに反対の腕でノック式ボールペンで早押ししてもらい、気を紛らわせる。
- ③ キラキラしたものなどを見せて気を紛らわせる。

耳に血が溜まる？耳介血腫



『耳介血腫とは』

耳(耳介)への圧迫や刺激が繰り返されることで皮下・軟骨膜下・軟骨内部に血液が溜まり、こぶのように盛り上がった状態のこと。
耳の裏よりも表側が腫れることが多い。

1) 症状

耳介部分に血腫が発生する。痒みや熱い感覚を伴うことがあり、痛みが強い場合は感染や炎症を起こしている可能性がある。

2) 原因

- ・主にスポーツの競技者に多くみられる疾患。
特に柔道・相撲・ラグビー・レスリングなどの格闘技では耳を擦る機会が多く引き起こしやすい。
- ・他に、アトピー性皮膚炎の炎症による刺激・虫さされ・無意識に耳介を掻いてしまったり…などが誘因になる場合もある。

3) 治療

腫れが軽い場合…自然に治癒することもある。
腫れが強い場合…血腫を取り除く。

《血腫を取り除く治療法》

- ・注射器を使用し滲出液(血液)を抜き取る。
(内部で固まっている場合は切開し除去する)
- ・取り除いた箇所を綿球やガーゼで圧迫し、糸やテープで固定する。
(治療後は数日間運動を控えるのが望ましい)

*血液を抜く治療は1回で終わらないことが多く必要に応じて繰り返し行います。

圧迫固定は出血や変形を防ぐための
大事なポイント!!



4) 予防

頭のサイズに合ったヘルメットやヘッド・ギアを使い、耳への刺激を防ぐ。

時間が経つと耳の変形を引き起こしやすく、また、強い痛みがある場合は、早期に治療を行うことが望ましいです。