

教えて！家族みんなの健康のコト。

耳や鼻の気になる症状について、耳鼻咽喉科の先生に聞きました



答えていただいたのは
笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長
笠井 創 先生
千葉大学医学部卒業。国立がんセンター病院頭頸部外科などを経て、平成11年に東京・目黒区にクリニックを開設。最新のレーザー治療なども取り入れ、あらゆる耳・鼻・のどのトラブルに幅広く応じています。ホームページは<http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/>

Q

夫のいびきで悩んでいます。毎晩のように大きいいびきをかいて、私は寝不足状態です。夫は「あくよく寝た」と満足していますが、いびきを防ぐいい方法はありませんか？ また、いびきは体に悪くないのでしょうか。

東京都品川区
「コシラ」の妻さん・28歳

A
お答えします！

いびきは、鼻からのどにかけての「気道」が振動して起こります。肥満だったり扁桃や舌が大きいためにのどが狭くなっている人、あごが小さい人、鼻や

いびきは原因に応じて、適切な処置をしましょう



のどが悪い人などは、気道に空気がぶつかりやすく、いびきをかきやすいといえます。また、風邪をひいたり、疲れたときは誰でもいびきをかきやすいもの。こうしたいびきのほとんどは病的なものではなく、本人がぐっすり眠れているなら心配はありません。ただ、奥さんが寝不足になるのは困りますね。対策として、いびきは仰向けに寝ると出やすいので、横向きに寝る工夫を。就寝前の飲酒や過食は、いびきを招くので控えてください。それで改善しなければ、受診して、医師の指導を受けることをおすすめします。肥満なら、まず減量が必要。鼻やのどに悪いところがあれば治療します。鼻炎などは薬で、粘膜の腫

れがひどかったり、のどに原因があるときは、レーザー手術などで治療できます。もし、睡眠時無呼吸症候群(睡眠中に一時的に呼吸が止まる)の可能性があれば、専門医の診療が必要ですが、いずれにしても、まずは耳鼻咽喉科で相談してください。

Q

うちの子(6歳)は、小さいころから風邪をひくと中耳炎にかかり、いままで何度も繰り返しています。小児科で風邪を治したあと、さらに耳鼻科に行くと、毎回大変。中耳炎にならないようにするには、どうすればいいの？

北海道小樽市
増田ゆかりさん・32歳

A
お答えします！

子どもは、鼻と耳をつないでいる「耳管」が大人に比べてまだ短いため、鼻に入った細菌やウイルスなどが、簡単に耳に侵入してしまいます。そのため、風邪

子どもの中耳炎は繰り返しがち。耳鼻咽喉科で徹底的に治療を！

をひいたとき、鼓膜の内側(中耳)にも細菌が感染して炎症を起しやすいためです。これが急性中耳炎です。

急性中耳炎になったら、早い段階ですっかり治療することが大切です。治りきらないままだと繰り返しがちで、慢性化したら、滲出性中耳炎になることがあります。滲出性中耳炎とは、中耳に分泌液がたまって、音が聞こえにくくなる中耳炎。痛みがほとんどないため気づきにくく、治りにくいやっかいな中耳炎です。質問のお子さんの場合

も、急性中耳炎が治りきらずに、慢性化したり、滲出性中耳炎になっているかもしれません。一度、耳鼻咽喉科で詳しく調べてもらいましょう。

滲出性中耳炎ではないとしても、繰り返しがちの中耳炎にかかるといけば、耳の粘膜がダメージを受け、炎症を起しやすくなっていることは確かです。中耳炎を繰り返す子の場合は、風邪をひいたら、まず耳鼻咽喉科へ行ったほうがいいでしょう。耳の痛みが出た場合はもちろんですが、鼻水が出たり、発熱したり、元

気がないなどの症状が出たら、耳鼻咽喉科を受診してかまいません。中耳炎の治療には、抗生物質や鼻の炎症を抑える薬を使ったり、鼓膜を切開して膿を出します。切開した鼓膜は、3日で自然にふさがるので心配ありません。再発や慢性化を防ぐためには、医師の指示に従って、完全に治るまで治療することが大事。また、アレルギー性鼻炎や扁桃肥大など、鼻やのどに問題があると滲出性中耳炎を起しやすいため、それらの治療も必要になります。

