



専門医に聞いてみよう!

今月は耳鼻咽喉科「のどの痛み・せき」



●回答
かさい 創先生
笠井 創先生

笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長。子どもの生活に照らした、わかりやすく、具体的なアドバイスをしています。

Q すぐののどが痛くなり、食事が取れない こともあります

宮城県 ともみ

原因のほとんどは 扁桃炎と咽頭炎

子どもののどの痛みの原因として最も多いのはウイルスや細菌による、いわゆる風邪症候群で引き起こされる、急性扁桃炎や急性咽頭炎です。さらに小児期には、咽頭結膜炎(フール熱)、ヘルパンギーナ、手足口病、猩紅熱、麻疹、風疹などで口腔・咽頭の炎症が起きることも多いですね。細菌感染で強い扁桃炎が起きると、のどがはれて痛みが激しくなり、ときにはこじれて呼吸困難に陥るようなケースもあり、注意が必要です。

病気によっては痛みが強く食べ物のがのどを通らなくなったり、呼吸するときにゼイゼイ、ヒューヒューという音が出る喘鳴や、せきなどの呼吸器症状が強くなることもあります。すが、いずれにしても、のどの痛みには基本的な原因となる病気がありますから、子ども

がのどの痛みを訴えたら早めに受診をして原因をはっきりさせ、治療することが病気を悪化させないためにも大切です。

食べ物と薬の服用法

のどの痛みで食事が取れないと不安になります。原則として、2〜3日の短期間で栄養失調になる心配はないと考えていいでしょう。刺激物は避けるべきですが、食べられるものがあれば、好きなものから食べさせてください。今はコンビニエンスストアでも手軽に買えるチューブに入ったゼリー状の栄養補助食品も便利で、子どもにも好まれるようです。アイスクリーム、プリン、ヨーグルトなどの冷たいものも食べやすいですね。栄養面よりも、重視してほしいのは水分補給です。オレンジジュースや炭酸飲料などはのどの痛みを増やすことが多いので避け、イオン飲料を、少量ずつでもいいのでこまめに与えてください。

い。脱水症になると熱が下がらず嘔吐を繰り返したり、進行すると生命の危険もあります。尿量が減少し、ぐったりして元気がなくなっていたら、すぐ病院へ。

また、のどの痛みには熱を伴うことも多く、発熱自体は病気を悪化させるものではないのですが、のどの痛みと38・5度以上の熱で睡眠の障害になるような場合には、全身状態が悪化することもあります。医師に処方された解熱鎮痛剤を使用し、ゆっくり休めるようにしてあげましょう。のどの痛みには、保冷まくらや、氷水でぬらしたタオルなどで首まわりを冷やしてあげることも効果的です。

ほとんどの薬は、胃粘膜の保護や薬の吸収率などの点から食後の服用という指示が多いですね。でも、のどの痛みなどで食べにくいときは、しっかりと食事というイメージにはとらわれなくてもいいでしょう。胃が空っぽの状態は好ましくありませんが、アイスクリームや牛乳などをおなかに入れておけば薬を飲んで大丈夫です。また、処方された鎮痛剤や座薬を食前に使用して痛みを和らげるから食事を取るようにしてもいいですね。