

Q くり返す扁桃炎。再発を予防するには？

31歳/女性/埼玉県

子どものころから扁桃炎にかかりやすく、大人になってからも3~4カ月に1度くらいの頻度で扁桃炎をくり返しています。忙しいときに発症すると通院もなかなかできず、困っています。扁桃炎を根治する治療法や、再発を予防する方法はないでしょうか？

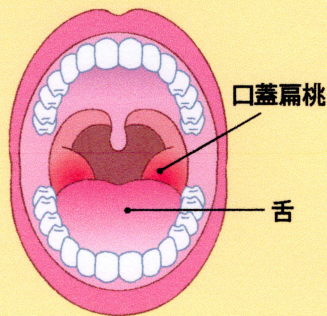
A 予防のためには生活習慣の改善が有効。根本的な解決には手術の検討を

回答者/ ^{かさい せい}笠井 創 自由が丘耳鼻咽喉科 笠井クリニック(東京都) 院長



扁桃炎とは

扁桃炎は、のどの入り口にある口蓋扁桃がさまざまな原因で炎症をおこしている状態。炎症が慢性化すると、口臭やのどの違和感、倦怠感などが現れる。さらに細菌感染により急性炎症をおこすと、頸部リンパ節の腫れ、発熱、のどの強い痛みなどをともなう。



扁桃はのどにあるリンパ組織の集まりで、細菌やウイルスなどの病原体に対抗する働きがありますが、一方で感染により炎症をおこしやすい器官でもあります。一般に扁桃炎というのは、のどの入り口にある口蓋扁桃が、さまざまな原因で炎症をおこしている場合をいいます。

扁桃に慢性の炎症があると、扁桃がいつも赤く、表面の腺窩というくぼみに細菌やウイルスの死骸、食べかすなどがたまり、膿栓と呼ばれる白っぽい塊が形成されます。すると、口臭がする、のどに違和感がある、からだがいづつもだるいといった症状が現れます。そのような状態を慢性扁桃炎といいます。

さらに、細菌感染によって急性炎症をおこすと、扁桃が腫れて表面に膿が付着し、頸部リンパ節が腫れ、高熱が出て、のどの強い痛みで食事できなくなる場合があります。慢性扁桃炎は、かぜなどでからだの弱ったときや、体調を崩しやすい季節の変わり目におこりやすいのですが、症状が軽ければ、栄養、水分をしっかりとり、自宅で1~2日ほど休養します。発熱がつづき、強い痛みがあったり、食事がとりにくい

扁桃に慢性の炎症があると、扁桃がいつも赤く、表面の腺窩というくぼみに細菌やウイルスの死骸、食べかすなどがたまり、膿栓と呼ばれる白っぽい塊が形成されます。すると、口臭がする、のどに違和感がある、からだがいづつもだるいといった症状が現れます。そのような状態を慢性扁桃炎といいます。

扁桃炎は、かぜなどでからだの弱ったときや、体調を崩しやすい季節の変わり目におこりやすいのですが、症状が軽ければ、栄養、水分をしっかりとり、自宅で1~2日ほど休養します。発熱がつづき、強い痛みがあったり、食事がとりにくい

扁桃炎はのどにあるリンパ組織の集まりで、細菌やウイルスなどの病原体に対抗する働きがありますが、一方で感染により炎症をおこしやすい器官でもあります。一般に扁桃炎というのは、のどの入り口にある口蓋扁桃が、さまざまな原因で炎症をおこしている場合をいいます。

扁桃炎をおこさないようにするためには、疲れやストレスをためない、不摂生をしない、規則正しい生活を送る、マスクを着用して感染を予防する、手洗い・うがいの励行、といったことを心がけることが大切です。また、乾燥ものを痛める原因になるほか、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などで鼻がつまり、口呼吸の原因で扁桃炎をおこす場合もあるので注意してください。

扁桃炎は、かぜなどでからだの弱ったときや、体調を崩しやすい季節の変わり目におこりやすいのですが、症状が軽ければ、栄養、水分をしっかりとり、自宅で1~2日ほど休養します。発熱がつづき、強い痛みがあったり、食事がとりにくい

扁桃炎は「口蓋扁桃摘出手術」の適応があります。手術は、かつては局所麻酔下で行われることもありましたが、現在は数日の入院で全身麻酔下に行われるのが通常です。口蓋扁桃を摘出すれば扁桃炎をくり返すことはなくなるので、一度、主治医と相談してみてもよいでしょう。

ような場合には、医療機関を受診しましょう。

医療機関では、病状に応じて解熱鎮痛薬や抗菌薬(抗生物質)などを処方します。とくに、感染力の強い溶連菌感染症は扁桃に強い炎症をおこし、くり返すことも多いので、医師の指示どおりに薬をきちんと使うことが重要です。

どれだけ気をつけていても急性扁桃炎や慢性扁桃炎の急性増悪をくり返して、日常生活に支障がある場合には、根本的な解決法として、手術という選択肢があります。習慣性扁桃炎は「口蓋扁桃摘出手術」の適応があります。手術は、かつては局所麻酔下で行われることもありましたが、現在は数日の入院で全身麻酔下に行われるのが通常です。口蓋扁桃を摘出すれば扁桃炎をくり返すことはなくなるので、一度、主治医と相談してみてもよいでしょう。