

(特集) 中耳炎、大根

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集

耳の感染症 ~ 中耳炎 ~



耳は感覚器の一つで、音を伝える機能と身体のバランスをとる機能があります。耳と鼻は口腔、咽喉とつながりがあり、大気中の異物や細菌が侵入しやすい所です。中耳炎は、鼻や喉の方から耳管(耳と喉の境につながる管)を通じて細菌が入り込むため、中耳に炎症が起きる病気です。風邪をきっかけに発病することもあります。

	特徴
急性中耳炎	炎症によって鼓膜が腫れ上がり、強い痛みがある。
慢性中耳炎	炎症が長く続く。鼓膜に穴があいて、主な症状として耳だれや難聴が現れる。
渗出性 <small>しんじゅつせい</small> 中耳炎	滲出液が中耳に溜まって聞こえが悪くなる。

治療... 抗生物質の内服や耳科用液の点耳・耳浴を行います。

点耳、耳浴のやり方

外耳道を清拭する(医師の指導に従い分泌物を十分に排除)
 悪い耳を上にして、横向きに寝て、外耳道入口部が水平になるように頭の位置を保つ。
 容器の先端が直接耳に触れないようにして耳科用液(できるだけ体温に近い状態)を6~10滴下する。(小児の場合は減量されるので、医師の指示に従って下さい。)
 点耳した後、耳たぶを後上方へ引っ張りながらゆするようになると外耳道がまっすぐになり、空気の層がなくなり中耳腔まで十分に到達する。
 点耳後は約10分間そのままの状態、耳内を薬液で満たしておきます。
 清潔なガーゼ、ティッシュペーパーなどを耳にあてて起き上がり、耳の外へ流れ出た耳科用液を拭き取る。これを1日2回行う。

子供に多いのはなぜ??

大人の耳管は細長く咽頭から中耳に向けて角度がついているが、子供の耳管は大人より太く短く水平に近い状態になっている。このため、鼻やのどから色々な細菌が入りやすい。
 子供は咽頭扁桃(アデノイド)が肥大しているため、耳管がふさがれることがある。中耳の換気が悪くなり細菌が繁殖しやすくなるため、炎症が起き、中耳炎になりやすくなる。
 子供は免疫力が弱く、風邪を引きやすい。そのため、鼻や喉にいる細菌やウイルスが耳管を介して中耳に入り込み、急性中耳炎を起こすきっかけになる。
注) 原因は風邪が多く、繰り返しやすいのできちんと治るまで治療を続けましょう。途中で薬をやめて、急性中耳炎が治りきらずにいると、滲出性中耳炎や慢性中耳炎に移行することもあるので、必ず医師の指示に従いましょう。

(谷垣)



春の七草のひとつ「ずずしろ」も大根のことですが、一年中出回っている青首大根は秋から冬にかけて(10月~2月)が旬の野菜です。世界一大きな桜島大根や世界一長い守口大根など品種の多い野菜です。

大根の主な栄養と効能

- ・ジアスターゼ：消化酵素。熱に弱く加熱すると効果が失われるので、大根おろしにすると効率よく摂取できる。
 - ・イソチオシナート：大根の辛味成分。血液をサラサラにしたり、殺菌作用がある。
 - ・アミラーゼ：根に含まれるでんぷん分解酵素。食べ物の消化を促進し、胸焼け、胃もたれ、二日酔いに効果がある。
- その他、皮にはビタミンC、毛細血管を強くするビタミンPも含まれている。

葉には根よりビタミンCが豊富で、その他にカルシウム、カロチンなどが含まれます。

大根おろしの辛さのしくみ

辛味成分のイソチオシナートは、すりおろしたり切ったりすることで細胞が破壊されて生成します。この成分は大根の首の部分より先端の方に多く含まれているので、使用する部分やすりおろし方によって辛さは変化します。

葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜で全てが栄養豊富な野菜です。お風呂に入れると発汗が続き、新陳代謝が促され冷え性にも効果が期待されます。(宮本)