

紙ふうせん




第96号
2017.1.25

(特集) 副鼻腔炎、玄米
発行責任者：高島 英明

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

特集 副鼻腔炎

鼻づまりが治らない、嫌な臭いの鼻水が出る、このような症状がある場合、副鼻腔炎が疑われます。副鼻腔炎は、鼻の周りにある「副鼻腔」という空洞部分に炎症が起こる病気です。風邪が長引いたり、花粉症の治療を進めているのに、なかなか治らない場合も副鼻腔炎が原因である可能性があります。大きく急性副鼻腔炎と慢性副鼻腔炎に分けることができます。

種類	<ul style="list-style-type: none"> ●急性副鼻腔炎 細菌やウイルス感染などによって起こる急性の炎症。通常は1～2週間で治る。 ●慢性副鼻腔炎 急性副鼻腔炎が慢性化して生じることが多い。副鼻腔炎の症状が3ヵ月以上続くと慢性副鼻腔炎と診断される。 		
原因	細菌、真菌（カビの一種）、アレルギー性鼻炎（ハウスダスト、花粉など）、風邪や咽喉炎、鼻炎、気管支喘息、虫歯など		
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻水、鼻づまり：ネバネバした黄色や緑色の鼻水が出ることが多い。 ・頭痛、顔面痛：膿がたまると、頭やほほが痛くなる。 ・匂いがわかりづらい(嗅覚低下)。 ・鼻水がのどにおちる(後鼻漏)ため、痰や咳が出る。 ・鼻ポリープ(鼻茸) ・睡眠が妨げられることにより、集中力の低下、イライラ、頭重感が出る。 		
治療	<ul style="list-style-type: none"> ・耳鼻科での鼻の洗浄、吸引 ・ネブライザー療法：霧状の薬剤を鼻・口から吸入して患部に直接当てる ・薬物療法 抗菌薬：少量を長期間服用する場合もある 痰や鼻水を出しやすくする薬：気道粘液溶解薬、気道潤滑薬など 		

症状を抑える薬：消化酵素薬、解熱鎮痛薬、ステロイドなど
*薬は自己判断でやめてはいけません。たとえ調子が良くても中断せず、しっかりと続けましょう。
・それでも治らない時は手術を行うこともある。

注意すること

- ・鼻をすするのではなく、かむようにする。
- ・入浴や蒸しタオルをあてることで、鼻を温める。
- ・手足を冷やさないようする。
- ・部屋の乾燥を避けたり、枕を少し高くしてみるなど、就寝時の部屋の環境を見直す。



放っておくと慢性化して治療に時間がかかるようになるだけでなく、中耳炎などの他の病気につながります。また、重症化すると目の合併症から失明したり、脳腫瘍や髄膜炎などの重大な合併症を引き起こすこともあります。

鼻水や鼻づまりなどの症状が長引いているなど、副鼻腔炎が疑われる場合はそのままにせず、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。完全に治るまでしっかりと治療を受けることが大切です。(北西)

今月の小ネタ

玄米

玄米とは、^{もみ}から^{もみがら}初殻を除去した状態で、まだ精白されていない米です。白米にはない胚芽と^{ぬか}糠の部分にビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。玄米の胚芽部分には医薬品にも利用されている「γ-オリザノール」という成分が含まれており、血行を良くしてコレステロールを低減させる効果があります。

●注意●

- ・玄米が合わない体質の人がいます。
- ・白米に比べ消化に時間がかかるため胃腸に負担がかかることがあります。よくかんで食べましょう。
- ・^{ぬか}糠の部分に農薬が残っている可能性があります。よく洗ってから食べましょう。

現在は炊飯器の進化により、玄米でも白米と同じような食感で食べることができるようになりました。健康によい玄米を食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。(福村)

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店