



連携室通信

発行：帯広中央病院 地域連携室

8月1日から**耳鼻咽喉科外来がスタート**いたしました。
今回は耳鼻咽喉科木村先生と耳鼻咽喉科についてご紹介します。



～プロフィール～

木村 孝 先生

診療科目：耳鼻科・内科

札幌医科大学医学部卒業

所属学会：日本耳鼻咽喉科学会



耳鼻咽喉科とは？

「風邪をひいたら、まずは耳鼻科」

なんだか熱っぽい。せきやくしゃみがではじめた…。

体調がいつもと違うと感じて、「風邪をひいたかな？」と思うことがありますよね。

そんなとき、みなさんはどの診療科を受診しますか？

耳鼻科？それとも、内科？

おすすめなのは…**耳鼻科**での治療です。

風邪をきっかけとして起こる合併症は、副鼻腔炎、中耳炎、扁桃腺炎などの病気だけではありません。耳鼻咽喉科では、鼻の中やのどの奥、声帯などの状態まで診ることができるため、病気をより正確に診断することが可能です。

病院にかかった時点ですでに他の病気を併発している可能性も考えられますが、診断ができればすぐに治療を開始することもできるのです！

『耳かきのし過ぎは避けて』

帯広中央病院 耳鼻咽喉科 木村 孝

テレビで耳鼻科医が「耳かきのし過ぎ」で外耳炎を起こすことや、綿棒で耳垢を奥に押し込むことが多いことを理由に、「耳掃除をやめる」よう警告しています。

入浴で体を洗う時に昔は赤こすりを使って、ゴシゴシしていました。けれども、この頃は、肌を傷めないように「泡をしっかり立てて」「やさしく」洗顔し、こすりすぎないように体も洗うようになりました。

虫刺されもかゆいからと掻き続けることはしないで、(キンカンや)軟膏やクリームを塗るようにして「掻かないように」してますよね。

でも耳がかゆいとなぜか、お気に入りの竹製の耳かきや、綿棒、ひどい場合は、爪楊枝でこすり、耳垢があるに違いないと探り、耳掃除をしてしまうことが多いようです。

外耳炎起こし、耳の激しい痛みと外耳道の狭窄化した患者さんの話を伺うと、かゆくて耳垢が残っている感じがして、でもなんども掃除してもとれてこないのだから奥まで入れるが、ますますかゆく違和感ひどくなり

とうとう痛みが出現し、ひどいときは耳垂れまで出てきてしまったようです。

昔は耳が垂れているお地蔵様にお参りして、治るようお祈りしたようです。

現在は、耳鼻科に来ていただき、耳の中を見せてもらいます。

外耳道が赤くはれて、一部傷がつき場合によっては出血している様を見てもらい、抗生剤や痛みどめを処方しています。炎症なければ耳掃除をします。

舌の真ん中あたりの白苔を気にして、舌ブラシでこすりすぎて、逆に炎症を起こしヒリヒリしている方や、イソジンのうがいをしすぎて乾燥性咽頭炎や喉仏いにしすぎて咽頭異常感症起こしてしまう方も多いです。

鼻の中が気になり、鼻くそができるのを指でとりさらに傷つけて鼻出血やカサブタを鼻につけてしまう鼻前庭部湿疹も、いじりすぎがよくないようです。

やさしく軟膏を綿棒でそっと塗るのがいいでしょう。

そういえば、ウォシュレット症候群という排便後あるいは便秘で肛門に何度も長く水流を当てて、肛門周囲炎起こしたり、女性で尿道まで逆流させて膀胱炎を繰り返してしまう場合もあり、肛門科や泌尿器科でしすぎないことを説明してますね。

「飲み」過ぎ「食べ」過ぎ「仕事のし」すぎに注意しようといわれており、ぜひ「腹八分目・うんこ八分目(全部出そうと気張らない)仕事八分目」を守り、完璧を目指すことはやめてほどほどのところでやめる勇気を持ちましょう。

毎日気を張り詰めていると、「じゃ ま いいか」(jamaica)と気楽な人のいい加減さが気になり、笑うこともできなくなります。

コロナで手洗い消毒、三密避けて 心までロックダウンされないように、オーバーな・極端な話は聞き流す余裕を持ちながらやっていきましょう。よろしくお願いいたします。

