

私たちは、24時間365日、質の高い医療を提供し、皆様に、安心、信頼、満足していただける病院をめざします。

北九州市立八幡病院広報誌

第69号

やはた病院ニュース

2023年〇月〇日発行 発行・編集：八幡病院広報委員会

中耳炎と免疫の話

耳鼻咽喉科 麻生 裕明

中耳炎といえば、耳鼻科ではおなじみの疾患です。しかし、一度も中耳炎を起こしたことがない方もいらっしゃる。何度か中耳炎を起こす子供さんもいらっしゃいます。そこでよく言われる言葉。「一度中耳炎を起こすと、癖になる。」コレが正しいのかを考えてみましょう。まず考えられるのは、中耳炎を起こすと、完全には治りきらず、そのため風邪などを引いた際にすぐ再発してしまう。このパターンは良く見かけます。最悪の場合、病院で「もう治ったから来なくて良いですよ。」と言われて、その晩に熱と耳の痛みが出て、中耳炎になっている、などという話もあります。

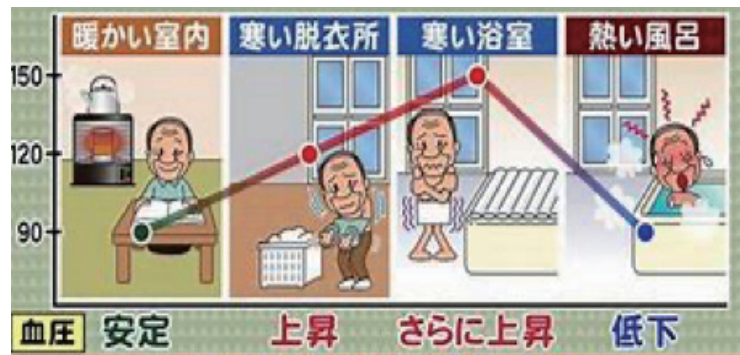
ところが、中耳炎がここ3年ほどとても減りました。それはなぜでしょう。そう、新型コロナウイルス感染症の流行です。コロナウィルスは、あまり中耳炎を合併しない、というのはありますが、それだけではありません。そうです。風邪そのものを引く頻度が一気に減ったからです。

それはなぜか。コロナに備えた、うがい、手洗い、マスクをつける。これは効果がありました。しかし、マスクをつけられない、小さなお子さんたち、今までは中耳炎の頻度が高かった集団でも、一気に風邪と中耳炎が減りました。では、それ以外の要因とはなんのでしょうか。それは、ひとえに感染予防行動がその要因です。熱が出た子供は、幼稚園保育園に預けることが出来ない。逆に言えば、軽い風邪として扱われた、多くの「普通の風邪」であっても、他のお子さんからもらう確率がぐっと下がったのです。ご存知のように、コロナ自粛期間中は、大人、小中高校生の間でも、インフルエンザがほとんど流行しませんでした。これは、同じ理由だと言われています。逆に、今年に入って、大流行しているのはインフルエンザと咽頭結膜熱(アデノウィルス感染症)です。コロナがインフルエンザと同等の5類感染症に格下げされ、人の活動が活発化したため、大流行を起こしています。中耳炎も、増えてきました。けれどまだコロナ前ほど多くはなっていません。中耳炎を起こしやすい風邪は、必ずしも症状のひどい風邪ばかりではありません。熱が出ない、咳もあまり出ない、しかし鼻水が多くのどの軽い痛みがある。その状態で中耳炎になる子供さんも多いです。

最後に免疫の話。RSウィルスのように、従来は乳幼児期に数回感染して、徐々に免疫がついて行く感染症の場合、ここ3年は大流行が起こらず、RSウィルスに抵抗力を持たない子供さんが多数になっています。冬にかけて大きな流行になると予想されています。(元々免疫とは、一度感染した疾患に、2度感染しない、というのが語源になっていますが、2度3度とかからないと、十分な免疫が得られない病気もあります。)中耳炎は、細菌性のものがほとんどです。中耳炎も免疫で防げるのでしょうか。実は防げます。ただし、ワクチンそのものは、肺炎等を予防するためのワクチンで、中耳炎への効果は付随的なものです。肺炎球菌ワクチンと、Hibワクチンがそうです。どちらも小児の定期予防接種になっています。2013年以降の中耳炎の減少は、これらのワクチンのおかげとも言われています。「中耳炎を癖にしない」ためにも、乳幼児期のワクチン接種は欠かさず受けましょう。

寒い時期に気を付けたい! ヒートショック 脳卒中

今年はなかなか秋が訪れず、11月でも18℃になるなど、暑い日が続きましたね。秋が来ないなと思っていたところ、急激に寒くなり、一気に冬になりましたね。このような時季に気を付けたいことの1つに「ヒートショック」があります。ヒートショックとは、急激な環境温度の変化により、血圧が大きく変動することをきっかけに起こる、健康被害の総称です。



ヒートショック予防!

- ①脱衣所や浴室を温める
- ②湯温は41度以下に保つ
- ③アルコール摂取直後や食後すぐの入浴はさける
- ④入浴前に家族に声をかけておく

血圧の急激な変動に伴って起こりやすい病気の1つに「脳卒中」があります。脳卒中は①血管が詰まって起こる「脳梗塞」②脳の血管が破れて起こる「脳出血」③脳の血管に出来たこぶが破れて起こる「くも膜下出血」に分けられます。医療の進歩により、脳卒中による死亡率は低下しました。しかし、麻痺、言語障害、高次脳機能障害、認知症などの重い後遺症を残すことが多く、要介護状態となる大きな原因になっています。脳卒中は、「予防」と「発症時の早期受診」が大切です。日本脳卒中学会が出している脳卒中予防10か条、早期受診の指標となるFASTを参考にしてください。

★脳卒中予防10か条★

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ①手始めに 高血圧から 治しましょう | ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな |
| ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る | ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに |
| ③不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診 | ⑧体力に 合った運動 続けよう |
| ④予防には タバコを止める 意思を持って | ⑨万病の 引き金になる 太りすぎ |
| ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒 | ⑩脳卒中 起きたらすぐに 病院へ |

番外編：お薬は 勝手にやめずに 相談を

- | | |
|---|---|
| ①顔のゆがみ『F=face』
・上手く笑顔が作れますか
・片方の口角が下がっていませんか
・顔の片側から水分がこぼれませんか | ②上肢の麻痺『A=arm』
・両腕をあげたままキープできますか
・何度も箸を落としませんか |
| ③言葉の異変『S=speech』
・いつもどおりしゃべれますか
・言葉が出てきますか
・聞き取りにくくないですか | ④『T=time』
・おかしいと感じたらすぐに救急車を呼んでください |

編集後記

新しい年を迎え皆さんいかがお過ごしでしょうか?最強寒波が到来するなど、厳しい真冬の日々が続き、暖かな春が一層待ち遠しく感じます。
飼っている猫2匹と共に、私も朝お布団から出るのに毎朝勇気を振り絞る日が続いております、、、さて、先日読んでいた雑誌で目にしたのですが、朝イチ、寝起きの肩甲骨運動が、血流改善や代謝upなど、とても健康に良いのだとか。
第69号、八幡病院ニュースに掲載中の運動、ストレッチと共に是非、お試しください!
私はまず、お布団と仲良くする時間の短縮から頑張ります!!

外来 今城 美雪

子どもの患者の権利については
こちらからご覧ください



患者の権利と責務については
こちらからご覧ください



ストレッチの目的と効果について

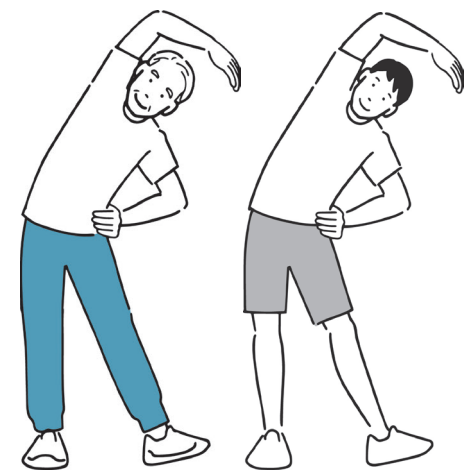
柔軟性を高める

日常生活のなかで定着した姿勢や、運動などで繰り返し行われる動作などによって徐々に筋肉の柔軟性は偏りが生じ、肩こりや腰痛などの痛みに関連することがあります。ストレッチを行い筋肉の柔軟性の偏りを改善することで、動きを制限されることがなくなり、痛みを軽減することが期待できます。



怪我の予防

運動前後で準備運動、整理運動としてストレッチが行われることが多いです。運動前は動きながら行う「動的ストレッチ」が向いており、心拍数や血流量を徐々に増加させることでパフォーマンスを向上させます。運動後、筋肉は緊張した状態にあるため、ゆっくりと伸ばす「静的ストレッチ」が向いており、リラックスさせていきます。運動前後の適切なストレッチが怪我の予防に繋がります。



自分でできるストレッチ

今回は脚の「静的ストレッチ」についてご紹介します。

- 各動作5～10秒でゆっくりと時間をかけて行いましょう。2～3セット行うことで更に効果的です。
- 痛みやつらさを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- 動作中は息を止めないよう注意してください。
- ストレッチしている筋肉を意識することが大切です。



①ももの前の筋肉（大腿四頭筋）

脚を伸ばして床に座ります。後方に手をつき、片方の膝を曲げて、体を後ろに倒していきましょう。

※きつい場合は立った状態で片方の足元をかかえて膝を曲げていきます。バランスを崩さないように壁などで支えておくと安全です。



②股関節の前の筋肉（腸腰筋）

両膝立ちの状態から片方の脚を前に踏み出します。上体を真っ直ぐにして前に踏み出した脚へ重心を移していきましょう。



③お尻の筋肉（大殿筋）

仰向けで寝て、片方の膝を胸に抱えるように引き上げましょう。



④ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）

立った姿勢から片脚を後ろに大きく引き、踵を地面につけるように下していきましょう。



⑤ももの後ろ・内側の筋肉（ハムストリングス・内転筋）

脚を伸ばして床に座り、膝を伸ばした状態で上体を前方へ倒していきましょう。内側を伸ばす時は両脚を横に開き、状態を前方へ倒していきましょう。

