

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2015年・新緑号

vol.335

|季|刊|発|行|

日赤News



【特集】 タバコによってもたらされる

耳鼻咽喉科の疾患

ほっとニュース

骨、関節、筋肉などの運動器の衰え防止対策

今から始めるロコトレで
介護いらずの楽しい老後を!

早い!おいしい! 15分クッキング

デザートとはひと味違うお食事パンケーキ

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

看護師就職説明会・インターンシップのご案内

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ: 耳鼻咽喉科

タバコによって
もたらされる

耳鼻咽喉科の疾患

幅広い年齢層、幅広い疾患を診察・治療する耳鼻咽喉科。軽度から重度まで共通しているのは、どんな病気でも普段の生活に支障をきたすこと。今回は中でも喫煙による弊害をご紹介します。

教えて
ドクター
Q & A

耳鼻咽喉科副部長
和佐野浩一郎医師

横浜市出身。静岡にはトータル5年ほど勤務。小学生の頃からサッカー少年で、現在も院内のフットサルチームに所属し全国の日赤チームの頂点を決める大会に向け練習に励む。また、臨床遺伝の専門医でもある。

Q 耳鼻咽喉科ってどんな診療科?

A 耳鼻咽喉科では、鎖骨から上の脳・眼球・歯以外を診察・治療します。主に耳、鼻、口腔・咽頭、喉頭、気管が挙げられます。その領域であれば、内科的・外科的であることも問いません。呼吸・摂食といった基本的な生命維持から、聴覚・味覚・嗅覚・平衡感覚・発声・美容といったQOL(クオリティ・オブ・ライフ)維持に欠かせない機能まで幅広く網羅します。

Q 耳鼻咽喉科が扱う病気には、どんな病気があるの?

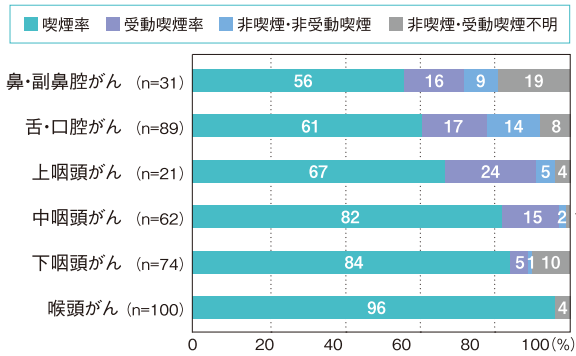
A 耳の病気には、音が聞き取りにくくなる難聴、中耳炎、外耳炎などがあります。また、さまざまな原因が考えられるのが、めまい。難聴と同時に起こりやすいともいわれます。鼻の病気には副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、嗅覚障害。ほか、味覚障害、嚥下障害、咽頭炎、扁桃炎、睡眠時無呼吸、喉頭炎、急性喉頭蓋炎、声帯ポリープ・声帯結節、胃食道逆流症などが代表的です。

Q どんな症状があるの?

A 耳:痛み・聞こえ方が悪い・耳鳴り 鼻:鼻水・鼻づまり・くしゃみ・鼻血
のど:せき・たん・のどの痛み その他:めまいなど
こういった症状が表れた際には、まずはお近くのクリニックで診察してもらいましょう。



図1) 頭頸部がん部位別の喫煙率・受動喫煙率



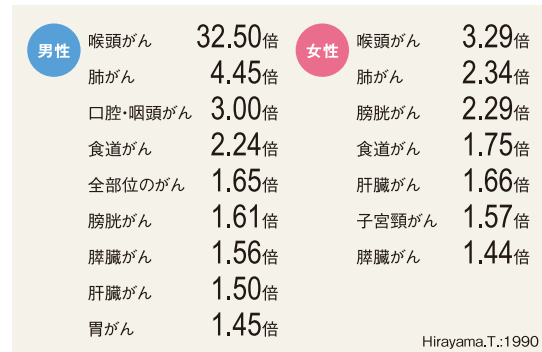
出典:Kushihashi Y.et al : Association between head-and-neck cancers and active and passive cigarette smoking. Health,4(9):619-624.2012

「百害あって二利なし」と言われるタバコですが、耳鼻咽喉科疾患とも関連は深いのです。タバコは、肺だけでなく、耳・鼻のにも大きな影響を与えます。耳・鼻・口・のど・あごなどの部分にできるがんを総称して「頭頸部がん」と呼び、全てのがんのうち5%ほどを占めます。図1は、頭頸部がんを発症した患者さんの喫煙率・受動喫煙率を示しています。この図からわかるとおり、頭頸部がんの発症には喫煙と強く関連があるのです。

また、喫煙者のがんによる死亡リスクは非喫煙者を1とした場合、喉頭がんでは男性で32.5倍と、かなり

タバコが及ぼす多くの疾患を知っておこう

図2) 喫煙者のがんによる死亡リスク(非喫煙者を1とした場合)



出典:財団法人 日本医師会「すすめよう禁煙 やめられない喫煙はニコチン依存症」

のリスクがあります。同じように、口腔・咽頭がんも3.0倍となっており、喫煙によるリスクは明確です。

一方の咽頭は、食道から胃に通じる食べ物の通り道。場所によって上中下に分かれていきます。喉頭がんと違って、あまり症状がなく、首のリンパが腫れるなど進行した後に見つかりやすいがんです。

喉頭がんも咽頭がんも、通常の定期健診では検査しないため、のどの違和感や飲み込みの引っかかり感が1ヶ月以上続いて、数ヶ月単位で症状が悪化している場合は、専門医の診察を受けましょう。

喉頭には声帯があり、気管や肺に通じる空気の通り道です。このためタバコによる炎症が繰り返されることにより、がんになると言われており、声がかすれるなどの症状が見られます。

子供の耳や鼻にも悪影響を及ぼす受動喫煙

そして、喫煙は本人だけでなく、周りの人にも影響を及ぼします。まだ体が成長段階にある子供は、最も被害を受けやすいと言っているでしょう。

受動喫煙が子供の中耳炎の原因になることも証明されています。どの奥と中耳の間には「耳管」という管が通じており、のどから吸い込まれたタバコの煙は、耳管を通じて中耳にも侵入するのです。他にも、受動喫煙によって、副鼻腔炎の慢性化も考えられます。

喫煙により生じるリスクは呼吸器疾患に留まりません。健やかな暮らしを送るため、タバコのある生活を見直してみたいかがでしようか。

図3) 親の喫煙による子供の健康への影響

病気・状態	親の喫煙による影響
自然流産	1.1~2.2倍
乳幼児突然死	4.7倍
低体重出生	1.2~1.6倍
虫歯	2倍
肺炎・気管支炎	1.5~2.5倍
気管支喘息	1.5倍
咳・痰・喘鳴	1.4倍
中耳炎	1.2~1.6倍
全身麻痺トラブル	1.8倍

参考文献:松崎道幸:「喫煙と禁煙」受動喫煙による健康影響 臨床科学 34(2):173-9,1998

INFORMATION

看護師就職説明会・インターンシップのご案内

病院見学や看護体験、先輩看護師の話を聞く絶好の機会。当院の雰囲気を感じてください。

開催日:毎月第2・第4土曜日 ※平日も随時受付
【問い合わせ・申込み先】
静岡赤十字病院 看護部または総務課人事・労務係
TEL054-254-4311(代表)
E-mail : kango@shizuoka-med.jrc.or.jp
看護部ブログやっています! ホームページも見てね!

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

- 【後列左から】
山梨佐織さん(事務員)
池村弘子さん(看護師)
佐野澄子さん(看護師)
田形裕子さん(看護師)
- 【前列左から】
栗原五美さん(臨床検査技師)
風間和子さん(看護師)
安田 史さん(看護師)
檜原悠太さん(看護師)



【夜桜乱舞同好会メンバー】「静岡まつり」で4月4日(土)17時から御幸通りで踊ります!



骨、関節、筋肉などの運動器の衰え防止対策 今から始めるロコモで 介護いらずの楽しい老後を!

加齢によって、体の具合が以前と変わることが避けられません。「ロコモティブシンドローム(=ロコモ)」もそのうちの一つです。「ロコモ」とは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起り、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態をいいます。まずは下記の「ロコモチェック」をしてみましょう。7つのうち、1つでも当てはまるようであれば、今日から毎日ロコモーショントレーニング(ロコトレ)をおすすめします。とはいえ、ロコモのレベルによってロコトレのやり方も違います。無理がないよう自分に合った方法で、まずは写真の運動をしてみましょう。

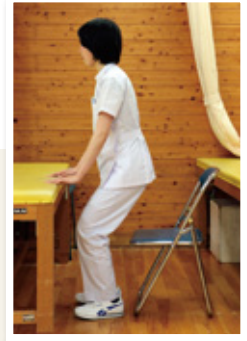
ロコモチェック

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1ℓの牛乳パック2個分)
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)



開眼片足立ち

転倒しないようつかまるものがある場所で、床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう



スクワット

転倒しないよう椅子の前で行いましょう。お尻を軽く下ろすところから始め、膝は曲がっても90度を超えないように。深呼吸するペースで5~6回繰り返し、1日3回行います。膝がつま先より前に出ないように、膝の曲がる向きは足の第2趾の方向に、足は踵から30度くらい外に開き、体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。支えが必要な人は机などに手をつけてください

詳しいトレーニング方法はこちらをご覧ください。
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)…4/17(金)、5/15(金)、6/19(金)
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
- 検査・運動について…4/10(金)、5/8(金)、6/12(金)
- 食事・薬について…4/3(金)、5/22(金)、6/5(金)
- 網膜症・日常生活について…4/24(金)、5/29(金)、6/26(金)
- 食事会…4/15(水)、5/20(水)、6/17(水)

申し込み・お問い合わせは、別館 栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎臓のしくみと働きについて…4/28(火)
 - 怖い高カリウム血症…5/26(火)
 - 血圧のコントロールはなぜ大事なの?…6/23(火)
- 申し込みは、内科外来または1号館1階総合案内まで

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 支援員養成講習」…締め切り4/30(木)
高齢者の健康と安全について学びます。
5/14(木) 13:30~16:00
- 「災害時高齢者生活支援講習」…締め切り5/26(火)
被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます。
6/9(火) 14:00~16:00
申し込みは、別館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)



栄養課
考案
1人分
320kcal

おいしい!
早い! 15分クッキング

デザートとはひと味違う
お食事パンケーキ

生地にコーン缶を使うことで食事として楽しめるパンケーキが出来上がりました。お好みの具材をサンドしてお楽しみください。

材料 2人分(4枚)

- コーン缶(クリームタイプ190g入) …………… 1/2缶
- A ホットケーキミックス …………… 40g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 大さじ2
- バター …………… 適量
- ハム・トマト・アボカド・レタスなど
お好みの具材・マヨネーズ

1. ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、生地を作る。
2. 熱したフライパンにバターを入れ、1の生地の1/4量を丸く流し、弱火で焼く。生地の表面に小さな気泡が出たら裏返す。
3. 生地が焼き上がったたら、食べやすい大きさに切った具材をのせ、マヨネーズをかけて半分に折りたたむ。