

耳鼻咽喉科診察室より

第16回

のどのつがえ感



外来に、「のどになにかが詰まっている感じがします」「痰はあまり出ないけれど、ずっと絡んでいる感じがします」というような、喉の違和感を訴える方が一時期から多くなってきました。診察をしてみると、いろいろな原因がみえてきます。

声帯などののどの奥は口から見えないため、鼻から細いカメラ（ファイバースコープ）を入れて、炎症や腫瘍性病変がないか、声帯はきちんと動いているか、など診察します。

のどに違和感を起こす病気で最も多いのは**逆流性食道炎**です。胃から逆流してきた胃酸によって、のどの粘膜が慢性炎症をおこします。胃や食道の症状よりも先に、のどの違和感を感じることがあり、咽喉頭逆流症（いんこうとうぎゃくりゅうしょう）とも呼ばれます。ほかにも、鼻詰まりによる口の乾き、慢性副鼻腔炎による**後鼻漏**（こうびろう：のどに落ちた鼻水）の引っかかり、扁桃の腫れ・肥大、咽喉頭アレルギーによるもの、などが原因として多くみられます。多くはないですが、腫瘍性病変が見つかることもあります。これらの原因が組み合わせられておこっていることもあります。

逆流性食道炎や副鼻腔炎、アレルギーなど、違和感の原因となっている病気が分かれば、その病気を治す治療を行います。またストレスや疲労で、自律神経失調が起こり、のどの筋肉が過剰に緊張する**咽喉頭異常感症**も、50代前後の女性を中心に増えており、内服薬の処方などで治療をします。

逆流性食道炎では、内科の外来を受診して、診察・治療を開始することも必要ですが、生活習慣の見直しも必要です。

■前かがみ姿勢

前かがみ姿勢や腹部を締めすぎる服装、腹部に力を入れる仕事をしている方は、腹部全体が圧迫され、胃酸の逆流が起こりやすくなります。デスクワークの多い方は特に注意です。

■食べ過ぎ、早食い ■高脂肪食、アルコール、喫煙 ■食べてすぐに寝る

思い当たる習慣がありませんか？コロナ禍の時期は、生活が変わったストレスに加え、リモートワークで座って仕事をすることが増えたこともあり、逆流性食道炎の方はとても増えたと言われています。のどの違和感を感じる方は、その原因によって治療が大きく異なるので、まずは外来受診をしてみましょう。

耳鼻咽喉科 武部真理子



【発行】

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

「骨粗鬆症」



身長チェック

若いときと比べて身長が2cm以上低くなっている。

姿勢チェック

かかと・お尻・背中を壁につけて、まっすぐ立ち、この状態で後頭部を壁につけましょう。そのときに後頭部が壁につけられない。身長や姿勢のチェックが当てはまる方は骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の可能性があります！！

Q 「骨粗鬆症」って何？

骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありません。しかし、骨粗鬆症による骨折によって介護が必要になってしまう人も少なくありません。

Q 骨粗鬆症の人は多い？

日本では高齢化社会に伴い、骨粗鬆症の患者さんの数は増加しており、1300万人以上の骨粗鬆症の患者さんがいると推定されています。80歳代では、女性の約半数、男性の2〜3割が骨粗鬆症になっていると考えられています。

Q どうして骨粗鬆症になるの？

骨の強度が低下する主な原因は、女性ホルモンの低下・加齢・生活習慣（病）の3つです。女性は閉経に伴い、女性ホルモンが少なくなり、骨強度が低下します。また、加齢により腸でのカルシウムの吸収が低下するので、骨が弱くなります。

運動不足、喫煙や過度な飲酒、糖尿病や腎臓病といった生活習慣（病）も骨粗鬆症の原因となります。骨は負荷がかかると、骨を作る細胞が活発になります。しかし、運動不足や寝たきりによって、骨への負荷が不足すると、骨を作る細胞の活動が弱くなり骨が弱くなります。

Q 骨折するとどうなるの？

骨折により痛みや変形が生じますが、特に背骨（椎体）骨折や大腿骨近位部骨折により生活の質（QOL）や日常生活動作（ADL）が著しく低下します。

背骨骨折のために背中が丸くなり、胃食道の逆流現象が生じます。さらに背骨の骨折は、一度発生するとほかの背骨が骨折する可能性が4倍も高くなると言われており、骨折が連続して生じる可能性が高くなります。大腿骨骨折はQOLを約40%低下させ、さらに骨折すると1年以内に約10%の方が死亡すると報告されており、生命予後に大きな影響を与えます。

Q 骨粗鬆症はどうやって診断するの？

骨粗鬆症は、骨密度と骨粗鬆症によって生じる特徴的な骨折の有無によって診断します。骨密度は、通常ワークス線を用いて測定します。日本骨粗鬆症学会は、背骨（脊椎）と脚の付け根（大腿骨近位部）の2カ所の測定を推奨しています。当院ではその2カ所の測定を行い、骨粗鬆症の診断を行っております。骨粗鬆症が気になる方は、ぜひお声掛けください。一度、骨密度をはかってみましょう。

Q 骨粗鬆症の対策は？

骨粗鬆症の予防と治療の基本は、食事・運動・くすりです。骨にとって最も大切な栄養素はカルシウムです。その他に、ビタミンDやタンパク質も積極的にとりましょう。歩く、ジャンプなどで骨に適度な刺激を与えて、強い骨を作りましょう。また、転倒を予防するために、骨を支える筋肉を鍛えたり、バランス感覚を高める運動を行いましょう。骨粗鬆症の薬をどのくらい続けるかは、患者さんの状態やくすりの種類によって異なります。骨粗鬆症の薬は継続することで、効果を発揮するので、コツコツ続けましょう。

骨密度検診を受けている人たちは、要介護になりにくいという報告があります。ぜひ、みなさんも一度、骨密度検査を行いましょう！！

リハビリ室が変わりました！

自分の姿勢を確認しながら、身体を動かしていきましょう！！

水治療室を撤廃し、運動スペースを拡張しました。マットや階段を設置し、床からの立ち上がりや階段昇降など日常生活動作に沿った練習ができます。

また、大きな鏡を設置しました。歩行姿勢などを確認しながらリハビリが出来るようになりました。リハビリ実施の前後の自主練習などにもご利用いただけます。



肩関節・肩甲骨周囲のセルフコンディショニング

～後編～



148号の前編に続き、簡単なセルフコンディショニングの後編をご紹介します。特に症状がない方でも肩や肩甲骨まわりが動きやすくなるためオススメです。起床時や入浴後などお好きなタイミングで実践してみましょう！

① 背中と肩を伸ばす

持ちやすい少し薄手のフェイスタオルを使用します。無理のない範囲で行いましょう。



15秒キープ
足底にタオルをかけ、タオルの端を両手で持ち、背中を丸めて

② 胸と肩を広げる



左右各10回
タオルを右足底にかけ、タオルの両端を左手で持ち、右手を大きく広げて上体を後方へ回旋させる。反対も同様に実施しましょう。

③ 上へ引きあげる



左右各10回
タオルを背中で持ち、左手を上方へ引きあげ、右肩の運動をおこなう。反対も同様に実施しましょう。

④ 下へ引きさげる



左右各10回
タオルを背中で持ち、右手を下方へ引きさげ、左肩の運動をおこなう。反対も同様に実施しましょう。