



おやこあら新聞

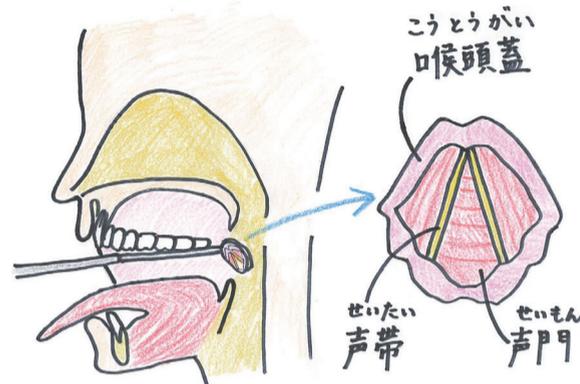
とにかく気になる“喉”の不調

“喉もと過ぎれば熱さ忘れる”

以前からことわざとしてあまりにも有名ですが、いかに“喉(のど)もと”の知覚が非常に過敏であることがよくわかる言葉と思いませんか？一度食道に入ると食べ物は一体どこにいったのか私たちは感じることはありません。喉の知覚が過敏である理由は、実は文字通り過敏にならざるを得ない重要な事情があるためなのです。

生まれてすぐの赤ちゃんにとって、まずは呼吸の通過路として喉は重要です。

異物が気道に入ってきたときは、素早く咳として吐き出し、気道に異物が侵入することを防がねばなりません。咳反射のため、気道は“知覚過敏”になる必要がありました。次に喉の働きで重要なのが“嚥下”^{えんげ}です。ミルクや水分が喉に流れ込んだ時、きちんと食道に送り込み栄養や水分を取る必要があります。同時にむせて肺に入らないようにしなければなりません。喉は感覚と運動の情報をきちんと統合・協調して、嚥下と呼吸の複雑な機能をきちんと発揮する必要があります。さらに、危険を周りに知らせたり、言語というコミュニケーションツールで情報のやり取りをするため、発声機能が声帯に備わりました。このような機能を果たせなくなる“喉の不調”は、「痛み・違和感などの感覚異常」^{こえん}、「誤嚥・嚥下障害、^{させい}嗄声(声がすれ)などの機能異常」に大きく分けられます。



先ほどお話しした、機能を果たすための“喉もとの過敏性”はここでは裏目に出て、一度感じた喉の感覚異常はそうやすやすと治りません。風邪の後やアレルギーの後、ずっと“喉のいがいが”が治らなかつたり、咳がずっと取れないなどの経験はありませんか？それは鼻から喉への後鼻漏の他、喉の炎症で知覚過敏になっている可能性があります。

特に感覚が密な声帯周辺の感覚異常は厄介です。声帯が軽くでも炎症を起こすと、そのセンサーとしての感覚が誤作動を起こし、咳や異物感が非常に強く出るので。実際には何もなくても、咳払いをしたくなるのが特徴です。その他、喉頭アレルギーや“Q&A Q2胃酸の逆流を抑えるためには？”に出てくる、“逆流性食道炎”についても原因となります。胃酸の逆流は食道に異常が認められなくとも知らず知らず生じている場合があり、胃酸を抑えるお薬が大体2週間ほどで効いてきて、個人差にもよりますが約1~2ヶ月位で改善されてきます。誤嚥と嗄声(声がすれ)に関しては“先生からのひとことアドバイス”をご参照ください！

耳鼻咽喉科は喉の病気のある意味“プロ中のプロ”と言えます。どんなささいな不調でも、遠慮なくご相談ください！

Q1 どうして声がかれるの？

A1 喉ぼとけの軟骨の中に、声帯というひだがあります。声帯は声を出す時に閉じて、息を吸う時に開くという運動をしています。声帯が閉じている状態で息を吐くと、表面の粘膜が震えて声が出ます。声帯の動きが悪くなったり、粘膜にポリープや腫瘍ができたり、炎症で声帯が腫れたりむくんだりすると、閉じた声帯の間に隙間ができ、声がかれます。また、年齢の影響などで、声帯がやせたり、弾力がなくなること、声がかれる原因になります。

Q2 胃酸の逆流を抑えるためには？

A2 食べてすぐに横にならないこと、夕食後2時間は起きておくことが大切です。そのほか、食べ過ぎず腹8分目にとどめる、甘いものや油物を控えることも、有用です。前かがみの姿勢を続けるとお腹が圧迫されて胃酸が上がりやすくなりますので、正しい姿勢も心がけましょう。昔から食べてすぐ寝ると牛になると言われていましたが、現代は逆流性食道炎になりますね。



Q3 喉を守るためにしたほうがよいことはありますか？

A3 たばこは喉の粘膜を痛めるだけでなく、喉頭癌の一番のリスクファクターです。禁煙は喉を守るために重要なことです。また、喉は乾燥に弱い臓器です。部屋の加湿や水分摂取を心がけましょう。夜寝るときにマスクをして乾燥を防ぐことも有効です。寒い時期にはマフラーなどを巻いて、喉を冷やさないようにしましょう。鼻炎があると鼻づまりから夜間口呼吸になって乾燥しますので、鼻炎の治療を行うことも必要です。声の使いすぎ、大きな声の出しすぎ、咳払いも、声帯を痛める原因となりますので、腹式呼吸の発声を心がけ、適宜喉を休めるようにしましょう。

Q4 危険な喉の症状とは？

A4 喉頭蓋という、声帯の少し上にある軟骨と粘膜でできた組織が炎症を起こし、腫れあがる急性喉頭蓋炎という病気があります。飲み込むときに痛みが強いのが特徴です。痛くて水も飲めないという時には早く耳鼻科を受診してください。急性喉頭蓋炎は急に進行して、窒息する危険があります。声がれは、風邪症状と一緒に一時的に起こることが多いですが、長引く場合には喉頭癌の初期症状のこともあります。また、風邪症状がないのに急に起こった場合には、声帯を動かす神経の麻痺のことがありますので、ファイバースコープ検査で確認することが必要です。喉の違和感は、多くの場合は軽い炎症や逆流性食道炎によるものですが、稀に咽頭癌が潜んでいることがありますので、こちらもファイバースコープ検査が必要です。

先生からのひとことアドバイス

“最近声が調子悪い” “飲み込みがなんだかうまくいかない”などの喉のトラブルは、最初にお話した“機能異常”に入ります。お話ししたり、食事をしたり、日頃調子がいいときは特に意識しないことでも不調が起こると、気になって仕方ないと思います。なかでも、咽頭癌や喉頭癌などの悪性疾患もこの症状をきたすのでとても厄介です。

嗄声(声がすれ)については“Q&A Q1 どうして声がかれるの?”をお読みください。嗄声の原因はほとんど炎症です。炎症の原因は先にも感覚異常でお話した、後鼻漏や逆流性食道炎が関わっています。声帯の安静を保つためにはストレスによる胃酸の逆流を防ぐほか、“咳払い”を控えてください! どうしてもすっきりしないときには、うがいや水を飲むこと、トローチを舂めるなどが効果的です。

飲み込みの障害を“嚥下障害”と呼びますが、これだけで紙面が埋まってしまうほど奥の深い不調です。その中でも重要なのはふたつ、“飲み込めない”ことと、“むせる”ことです。

飲み込めないのは“異物感がある(異常感覚)”なのか、本当にものや水が通りにくい(通過障害)なのかをきちんと診断することから始まります。異物感は見ただ目で異常を認めない場合で、俗にいう“更年期障害”や“不安神経症”などでも生じます。それに対し、通過障害やむせ(誤嚥)は喉頭ファイバーという鼻から入れるカメラで診断可能です。誤嚥は脳梗塞や筋肉の病気でも起こります。腫瘍や炎症を認めない場合は、透視検査という専門の検査や胃カメラで食道を調べる必要があります。

いずれにせよ“喉もと”を耳鼻科でちゃんと調べるのが大切です!



“キニナル”おやこあらのミニコラム

こんにちは! 今回は大橋に突如現れたお洒落スポットを紹介したいと思います★その名も“ひつじや、さん”です! こじんまりとした建物にひつじが浮いてる絵が描かれた壁、いったい何が出来ているのかとても気になっていたのですが、完成したのはお菓子屋さんでした! 入り口には雲を意識したような可愛いのが掛けられており、中に入って見るとまず目に入ったのはわたがし。そして塩豆大福やいちご大福、羊羹、金平糖などがたくさん並べられています。商品名だけ聞くと昔ながらのお菓子ですが、羊羹にはソーダ味、金平糖には福岡の有名コーヒー店・マヌコーヒーとのコラボ味があったりと若者の心もキャッチするようなラインナップです。また、他企業とコラボしたTシャツやエプロンも販売されておりこちらもお洒落ですよ! 写真映える外観と懐かしさと新しさの融合を楽しめるお菓子をぜひ見に行ってみて下さいね(^^)



★編集後記★ 新型コロナウイルスの影響で咳に敏感になっている方も多いのではないのでしょうか。気になり出したら止まらない喉の症状。そこで今号では“気になる喉の不調”をテーマにしてみました。危険なものなのか、気にしなくても良いものなのか、気になりながらも診てもらいに行くべきか迷っていらっしゃる方の参考にしていただくと幸いです。



しらすち耳鼻咽喉科
Shiratsuchi Otorhinolaryngology Clinic



HP QRコード
https://shirajibi.com

ここよはないな
TEL:092-554-8717

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30 (最終受付 12:00)	●	●	●	●	●	★	—
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	★	—	●	●	—	—

★は2診体制で診療を行っています。
休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26