

お鼻をかみましょう！

近年、子どもさんから大人まで、鼻をかまない人が増えています。

毎年、秋・冬は鼻水の多いウイルス感染症が流行します。

そして鼻汁の中にはたくさん細菌・ウイルスが生きています。

鼻汁をすすると喉の奥の耳管から細菌が中耳腔に行き、中耳炎になってしまうことがあります。

また、副鼻腔に膿がたまると蓄膿症を起こすこともあります。

○鼻水のかませ方

- ・お口は閉じておきます。
- ・鼻から息を出させますが、必ず片方の小鼻を外側から指で押さえ右側左側と片方ずつかみます。(両方から一度に鼻汁を出すのは困難です。また、異常に強くかむことは避けましょう。)

*鼻を上手にかめると、鼻汁が原因の鼻づまり、咳が早く治ります。

*インフルエンザの検査も痛い
思いをせずにできますよ！



熱性けいれん

急な発熱にもなつて生じるけいれんのことです。

典型的な症状は

- ・目がある一点を向いたまま止まる、あるいは目は閉じたままで、体全体が硬くつっぱりながらピクピク震える、あるいは四肢がガクガク震える
- ・意識が無く、息を止めるため唇が紫色になる

単純型の熱性けいれんであれば、通常は1〜5分間位でおさまります。

急激に体温が上昇する時に生じやすく、発熱後24時間以内に起こることが多いです。

主に1〜4歳くらいのお子さんに多くみられます。

一生のうちに一度のけいれんを経験する人は8〜10%位あるといわれ、家族性に起こりやすい場合もあります。

初めてのけいれんの時は医療機関を受診しておきましょう。

短時間のけいれんであれば脳の損傷はありませんが、長時間にわたる酸素が脳に届かないと、脳はひどいダメージを受けてしまいます。

5分間経つてもけいれんが止まらない時は速やかに救急車を呼びましょう。

熱性けいれんを起こしたお子さんの多くは一回だけで済みますが、3割くらいの方は繰り返し経験することがあります。

以前は2回以上けいれんを起すと、発熱時にけいれん止めの座薬を予防投与されることがありましたが、診療ガイドラインにより、2回以上のけいれんがあり、かつ適応基準を満たす場合に投与されるようになってきています。



過活動膀胱(OAB)

お元気な高齢者の増加にともない排尿にお悩みの方も増えていきます。

OABは名前どおり、自分の意志に関係なく膀胱が過敏に収縮しようとするため、急におしっこに行きたくなってしまう状態になります。

ある調査では、OABの患者数は800万人以上といわれています。原因は加齢、前立腺肥大など様々ですが、重症になると尿もれを起す・トイレが近くにあるか心配で外出が出来なくなるなど日常生活にも支障が出てきます。

症状の中でも、

①急に尿がしたくなり我慢が難しいことがある(尿意切迫感)

②が週に1回以上ある

③夜寝てから朝起きるまでに、尿をするために起きる

④が2回以上ある

⑤朝起きてから寝るときまでの尿の回数

③が8回以上ある

①〜③の回数が多い場合、尿もれが時々ある場合にはOABである可能性が高くなりますので、医師にご相談ください。