



気道と耳管のつながり

右の図は「気道3Dデジタル模型」から紹介しました。鼻も耳も気管も1つの管として連なっている呼吸器なのです。耳管や中耳に有害なものが入り込まないように収縮します。収縮や調節機能が弱い人、ないし副鼻腔炎や気道に好酸球性炎症が強い人に発症すると言われています。喘息のコントロールに吸入ステロイドがまだ無く、全身性ステロイドが大量に使われていた時代にはこの病気は無かったのです。

そこで「医師・私の提案」です。毎日のステロイド吸入や合剤吸入の「鼻呼出法（2回鼻から出す。後の頁に再掲）」は、鼻の症状を改善し、好酸球性中耳炎の新たな発症を防ぐのに役立ってきました。それでも耳が悪いままの人、新たに耳に炎症が起こった人には、「鼻をつまんでアッププ」というような呼出努力をつけ加え、耳管ないし中耳に「吸入ステロイド」を送る努力をして、それから鼻から出して終わる方法をやってみてはどうか、という提案です。感想や結果は教えてください。

耳の鼓膜の方に圧力を感じるくらいでは鼓膜は破れないでしょうが、破れては大変ですから鼻呼出の時に2回くらい「にらめっこしましょ。アッププツ」のように鼻をつまんで頬を膨らませ、圧力をかけてみるのです。Aさんは「耳に抜けるのを感じた」と言っていました。

このような医師や医療者の努力、患者さんの工夫・交流の場が「わかば」であり、「成人喘息ゼミナール」です。笑いヨガでの「笑い」の効果、リハビリ職員による「認知症予防や治療の工夫」を毎日の生活に取り入れるようにして、よい人生を送りたいものです。医療の最新情報が溢れている中で大切なもの、それを得られるように「医師、患者さんの努力と工夫」を学んでいきましょう。

清水先生第 338 回講座
「医師の努力、患者さんの工夫」
 2015年4月17日(金) 城北3Fカンファレンスルーム
 11:50～ 吹き矢 12:20～ 講座
 2015年4月21日(火) 寺井病院 陽だまり
 14:30～講座 寺井診察 15:00～17:30
 *寺井も講座前に吹き矢あり!早めにお越し下さい。

毎回のテープ・CDとレジメの申込み先
 1本 1,100円 (送料別 500円)
 (株)ニッカイ
 TEL 06-6458-5407 FAX 06-6442-0166
 〒553-0001 大阪府大阪市福島区海老江 5-5-9
 ☆年間 12本だと送料込み¥13,000 でお得♪
 ☆ニッカイさんの御努力で価格は今まで通り!