

●中耳炎以外のよく見られる疾患

前回、耳が痛くなる疾患として中耳炎を挙げてみました。耳が痛くなる疾患はたくさんあるのですが、今回は中耳炎以外の炎症性疾患などについて述べてみようと思います。

- ①外耳炎 初夏から夏場によく見られる疾患に、かゆみを伴う耳の痛みを引き起こす外耳炎があります。難治性のものは、緑膿菌、MRSA菌など耐性菌が多いようです。重症化したものは悪性外耳炎といまして、糖尿病などの基礎疾患がある方などにも見られます。また喫煙者の中には、いらいらするなど軽度の精神異常を訴える方に耳がかゆい、他院で外耳炎を指摘されたなどの訴えが多いようです。
- ②咽頭炎による放散痛 咽頭炎、扁桃炎などの痛みが耳に放散して起こる耳の痛みもあります。治療は原因疾患の治療を中心に行います。抗生剤の内服、あるいは点滴などを中心に行います。解熱鎮痛剤も使用します。炎症がひどい場合はステロイドの点滴も併用しています。
- ③顎関節症 歯のかみ合わせ不良などが原因で起こる顎関節症などでも、耳の痛みを引き起こすことがあります。

耳鼻科外来で診断が難しいですが、歯の治療がコントロールできていない場合はかみ合わせ不良が顎関節症を引き起こし、耳の痛みを引き起こしていると考え、歯科受診を勧め、咬合調整をお勧めすることがよくあります。耳鼻科的には対症療法中心に行います。

④神経痛、血行障害 前記の顎関節症などと同様、耳鼻科的に異常がなくても耳の痛みが起こることがあり、症候性神経痛、あるいは、血行障害が原因だと考えられています。

血行障害については推察する他ありませんが、漢方医学用語で、血行障害を示す「瘀血」というのがあり、耳の痛みに関係しているのではないかと思われる方が見受けられます。特に更年期を迎えた方、喫煙で全身の血行障害が疑われる方に症状が多いように思われます。

耳鼻科外来に通っていただき、同時に血行を改善させる漢方薬、あるいは抗血小板薬などの血行改善薬を内服することなどで改善を見ることが多いです。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



カレー風味で食欲増進！

セロリと牛肉の
カレー炒め

材料 (4人分)

- ・セロリ…2本(200g)
- ・玉ネギ…1/2個(100g) A
- ・ニンジン…60g
- ・牛薄切りもも肉…300g
- ・カレー粉…小さじ1/2
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1

●エネルギー 231kcal/人 ●食塩相当量 1.2g/人

作り方

- ①セロリは5cmの棒状に切り、葉は食べやすい大きさに、玉ネギは1cm幅のくし形切り、ニンジンは短冊切りにする。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り、Aを絡める。
- ③フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、玉ネギ、ニンジンを入れて炒める。
- ④ニンジンがしんなりしたら、肉を加えて炒める。

⑤肉の色が変わったらセロリを加え、さっと炒めて器に盛る。

★ひとことポイント★

カレー粉などの香辛料には、香りや味を付ける作用の他にも素材の臭みを消したり、腐敗や酸化を防いだりするなど、さまざまな作用があります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会