

ふあいいん

2021.9.24

No.12

夏の疲れと行事疲れ



◆陽が段々と短くなり、体内時計がついていかなくなります

◆今年の酷暑を乗り切った後の疲労が出てきます

◆秋の行事がめじろおしで、“ちゃんと体を休める時間”が少なくなっていますか？

◇睡眠時間がずれていませんか？

◇つい、だらだらスマホ画面を寝る前にみていませんか？

◇寒暖調節できる服を着ていますか？（案外冷えてるのに気がつかずだるくなることも！）

◇食べているものであなたの身体ができています。しっかり食事はとれていますか？

延期に次ぐ延期でしたが……

1年生 9月30日(午後)耳鼻科健診です

☆診てくださるのは松浦耳鼻咽喉科の松浦聖一医師です。

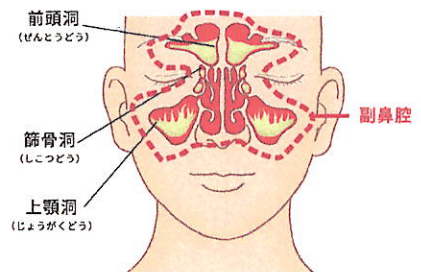
☆前日は簡単でいいので”耳掃除”をしてきてください（一生懸命やり過ぎると耳あかを奥に押し込んでしまいますので注意！）

☆耳にかかる髪の毛は**必ずしばってくるか、ピンでとめてきてください**

＜こんな病気がわかります＞

①アレルギー性鼻炎 → ダニやほこりなどでおこる通年性、花粉で起る季節性の、くしゃみ鼻水等の鼻炎です。体質によるところが大きいですが、治療によって症状を軽くすることができます。

②副鼻腔炎 → 炎症で副鼻腔に膿がたまり、頭痛や咳、呼吸苦、匂いがしなくなります。歯が痛いと思えることもあります。



③中耳炎 → 鼓膜の奥の炎症。放っておくとうみがたまって鼓膜が破れ、耳だれが出てきます。とても痛いです。

④扁桃炎 → のどちんこの隣にある扁桃腺が感染などで炎症を起している。痛いし熱も出ます。

※耳垢栓塞 (じこうせんそく) → 病気ではありませんが、耳あかが詰まって音がよく聞こえない状態です。ひどいときは耳鼻科でないととれません。