



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
一戸学先生
いちのへ耳鼻科 院長



鼻出血

鼻血（はなぢ）が止まらなくて、困ったことはありませんか？今回は、鼻血（はなぢ）についてお話しします。

出血場所は、鼻穴から1センチほど内側に傷があることがほとんどです。左右の鼻穴を隔てる鼻中隔（びちゅうかく）という壁からの出血が多いことから、鼻穴にティッシュペーパーを詰めるなどの方法が一般的かと思えます。

通常はこの方法で解決するのですが、なかなか止まってくれないこともあります。ティッシュを詰めるときに強くこすれて中の傷を大きくしてしまったり、ティッシュを抜くときに固まりかけた血糊と一緒に取れてしまい再び出血してしまうなんてこともありますので、まずは詰める前に左右の小鼻を外からなるべく広い範囲を指でつまんで、2分程度押さえるようにしてみてください。のどに血液が流れていなければ、まずは止血成功です。顎を引くようにすると血液がのどに流れにくくなります。この方法で、うまくいかない場合は、ティッシュなどを詰めて、小鼻を左右からつまむようにすると止まる場合があります。5分以上は、抜かないようにしてください。鼻の上を冷たいタオルなどで冷やすと血管が縮むので止血しやすくなります。

このような方法でも、のどに流れるような出血がある場合は、耳鼻咽喉科や救急外来へ相談ください。鼻の中に何枚もガーゼを詰めたり、鼻の奥に風船のようなものを詰めたりなどの止血処置が必要かもしれません。出血場所をレーザーなどで焼き固める方法をとることもあります。

めったにあることではないのですが、太めの血管からの出血の場合は、放射線科医に協力をお願いし、血管の中から詰め物をする塞栓術（そくせんじゅつ）を行うこともあります。外傷からの出血の場合は、血管を結ぶ結紮（けっさつ）という手術的な方法が必要となる場合もあります。

出血を繰り返す場合は、鼻の粘膜に炎症を起こしている方が多く、アレルギー性鼻炎をお持ちの方が多くようです。加えて血圧が高い方、血液が固まりにくくなる薬を継続している方に多い傾向があります。血友病、白血病、血小板減少症など重大な病気が潜んでいて、鼻出血をきっかけに見つかることもありますので注意が必要です。鼻の付け根のあたりを押さえたり、首の後ろを空手チョップのような方法は、まったくお勧めできません。



月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
 - ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
 - ・お役立ち知識や仕事などの疑問への回答
- などが配信されます（登録無料）

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備（24H 付添可能）

家族葬空間
ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service
電話 (74) 4536 FAX: 74-4546

深浦診療所つうしん No.42

「怖い習慣」

深浦診療所 所長 吉岡 秀樹



私が医者になったばかりの30年ほど前、青森県立中央病院（いわゆるケンビョウ）には「成人病内科」と言う診療科がありました。

「成人病」という名前が「生活習慣病」という呼び名に変わった頃から、成人病内科も無くなってしまいました。

高血圧症や糖尿病や脂質異常症といった「成人病」疾患が、大人だけでなく肥満の子供にも増えて来たこと、またそれらの「成人病」は生活習慣を変えることによってある程度防ぐことができるという認識を持たせるという意味から「生活習慣病」という名前に変わりました。

かつて「成人病」と呼ばれた疾患は、生活習慣の中でも、「食」生活習慣が大きく影響するものです。

食だけではなく、人々の生活習慣（姿勢、生活リズム、嗜好品、職業、癖など）が将来的な病気と関連することがわかっています。もし毒を飲めば直ちに100%の人に影響が出ます。一方で、生活習慣に関わる病気は長い年月をかけて人の健康を蝕みます。しかも、必ずしも100%の人が病気になるわけではないので「自分は大丈夫」と軽視されがちです。（例えば、タバコを吸う人は100%肺がんになるわけではありませんよね。）

ちょっとした習慣を変えることで、数年後、数十年後に病気で悩まなくて済むかもしれません。それをいくつか紹介します。

●タバコ

タバコを吸う方は、肺がん、食道がん、喉頭がん、膀胱がんなどになりやすいですし、動脈硬化が進行して脳卒中、心筋梗塞になりやすいというのはよく知られています。さらに、アルツハイマー型認知症にもなりやすいという疫学的な研究結果が出ています。

自分が吸わなくても、同居者が吸っていればタバコの煙をフィルターなしで吸うことになってしまいますので、知らぬうちに影響を受けている可能性もあります。

●紫外線

紫外線を浴びすぎると皮膚がんになりやすくなると言われる一方で、紫外線を浴びないとビタミンDを生成できず骨粗しょう症になりやすと言われる。

加齢や糖尿病といった病気やある種の薬も白内障になりやすくしてしまいますが、長い年月、目が紫外線を浴びると白内障になる確率が上がります。カックつけと言われても、サングラスなどで目を守る習慣も大切です。

●アルコール

かつては少量のアルコールならば体に良いとか、ワインなら良いとか、蒸留酒なら良いとか言われていました。しかし最近の研究では少量のアルコールでも健康を害する可能性が高いと示されています。アルコールは高血圧や心臓病や心房細動の原因となりえますし、発がん性物質の一つとみなされています。

そのほか、運動不足、ストレス、体重過多、睡眠不足、歯周病、PM2.5、仕事上の作業姿勢、性的活発性などといったことも将来の病気に関係しています。

私自身はアルコールも嗜みますし、慢性的に運動不足状態ですので、褒められた生活を送っているわけではありませんので、少しずつ生活を改善していきたいと思っています。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷 司 事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

会社やお店の
宣伝・イベントの
告知にご利用
ください！

■問合せ先
総合戦略課
企画調整係
TEL 74-2122