



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

山本洋平先生
山本耳鼻咽喉

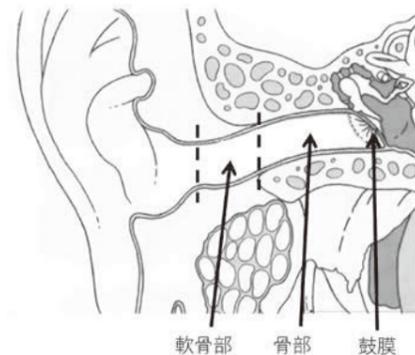
『耳垢について』

耳の穴から鼓膜までの管状の部分を外耳道といいます。その長さは成人で約30mm、直径は約7~10mmです。手前の1/3を軟骨部外耳道（柔らかい部分）、奥の2/3を骨部外耳道（骨で裏打ちされた硬く、触れると痛い部分）といい、その突き当たりに鼓膜があります。通常の耳垢は外耳道の自浄作用により、外耳道内には溜まらないようになっています。新しい表皮は鼓膜の中心部で生まれ、そこから鼓膜の外周へ、さらに外耳道の外側（耳穴側）に向かって、長い時間をかけてベルトコンベアのように移動し、軟骨部外耳道に至ると古い表皮が剥脱し、ここにある耳垢腺（および皮脂腺）から出る分泌物と混じり耳垢となります。したがって耳垢は軟骨部外耳道にしか存在しないのです。耳垢には湿ったベトベトした湿型耳垢（ネコ耳やアメ耳）とカサカサした乾型耳垢とがあります。湿型耳垢は耳垢腺からの分泌物が多い場合で、これは体質（遺伝する）によります。耳垢腺は軟骨部外耳道にある汗腺の一種で、ここからの分泌物にはリゾチームという物質が含まれており殺菌作用があります。また脂質も含まれ、皮膚表面の保護をしています。

耳垢が溜まりすぎて、外耳道が塞がってしまった状態を耳垢栓塞といいます。症状は難聴や耳閉塞感などです。通常はこうなる前に顎の

動きにより自然に排出されます。耳垢栓塞のほとんどは耳掃除のときに綿棒で耳垢を奥に押し込んでしまうことが原因で起こります。本来、正常の耳はあまり頻回に掃除をしなくてもよいようになっており、耳掃除をやりすぎると痛み・耳漏れ等を来す外耳道炎、強い痒みを伴う外耳道湿疹や真菌症（カビ）の原因になります。特に外耳道炎を長期間に反復すると外耳道癌（耳の穴の癌）に至る場合もありますので注意が必要です。

しかし、一部には自然に排出されずに溜まってしまいう体質の人もありますので、そのような場合には耳鼻咽喉科医にご相談下さい。また学校健診において鼓膜が正常か確認できない場合には耳垢を指摘されることにはなりますが、ご家庭で除去が難しい場合も受診をお勧めします。



軟骨部 骨部 鼓膜

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
- ・お役立ち知識や仏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.53

白衣高血圧について



深浦診療所 医師 平野 貴大

診療所で血圧を測った時に普段よりも血圧が高く測定され、不安に思ったことはありませんか？「診療所で測ると血圧が高くてびっくりした！」と診察の時に相談を受けることがよくあります。実は普段よりも医療機関で血圧が高く測定されることは一般的によく知られており、「白衣高血圧」という名前がついています。

白衣高血圧は、名前のとおり病院の診察室などで、医師の“白衣”を見ると血圧があがる現象のことを指します。

診察室で初回に高血圧と診断された患者さんの15~30%が白衣高血圧と言われており、特に高齢者に多く見られます。

そのため、たとえ診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上であっても、家庭で測定した血圧が135/85 mmHg未満であれば、白衣高血圧の可能性ががあります。（ここで示した、血圧の目安は年齢など個人の状況によって異なります。）

白衣高血圧は、薬を飲むなどの治療の必要はないと言われていいます。しかしながら、白衣高血圧がない人たちと比べて、将来脳卒中や心筋梗塞などの病気にかかる可能性が高いと言われていいます。白衣高血圧があった場合、本当に家庭血圧が高いかははっきりさせるためにも、家庭での血圧測定をお願いすることがあります。

また、診察室の時には血圧が正常範囲内におさまる「仮面高血圧」という現象も知られていいます。この場合も家庭での血圧測定が重要になります。

診療所では、高血圧が疑われる方に、血圧を毎日記録できる血圧手帳をお渡ししております。家庭血圧は朝と夜1日2回座った状態で測定します。朝の血圧は、起床後1時間以内、排尿後、食前服薬前、1~2分の安静後で、夜の血圧は、就寝前、1~2分の安静後の測定が望ましいとされています。

可能であれば2回測定し、2回とも血圧の値を手帳に記載してください。

ご自身の健康を守るために、家庭血圧の測定を習慣にしましょう。正しい血圧管理が、健康な生活を支えます。疑問や不安がある方は、遠慮なく診療所でご相談ください。

稲見塗装店

塗り替え住まいのリフォーム

55周年記念キャンペーン
高齢者支援工事価格より10%割引
信頼・安心の保証書付き

深浦町北金ケ沢 ☎0173-76-3064
FAX 0173-76-3074 携帯 090-2021-7121



たむら歯科

院長 田村 誠
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○ 12:00まで	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休