

オリ-ブ TOPICS



miminari 耳鳴りについて

季節の変わり目には、体調を崩すかたが多くいらっしゃいます。疲れもたまりやすい時期なので、ちょっとしたストレスが原因で耳や鼻、のどに違和感を感じるがあると思います。今月は耳の疾病である「耳鳴り」について特集いたします。

「い音」に変えていくことです。一度耳鳴りが気になりだすとそのことに意識が集中してしまうため、精神的なストレスがたまり、さらに耳鳴りの音が気になってしまう…という悪循環に陥りがちです。この悪循環を断つことが治療の目的となります。

耳鳴りの症状について

周りで音がしていないのに、耳の中で不快な音が聞こえる状態を「耳鳴り」といいます。

長い期間不快な音が続くと、眠れなくなったり仕事に手がつかなくなったりと、生活に支障が生じることがあります。

現在のところ、耳鳴りの根本的な治療法はありませんが、苦痛を軽くするためには様々な方法があります。

耳鳴りの音を気にし過ぎないことが重要だと言われています。

なぜ耳鳴りが起こるの？

耳鳴りは、様々な病気が原因で発症することが考えられています。耳鳴りで悩む方々は、何らかの難聴を伴っている場合が多いです。

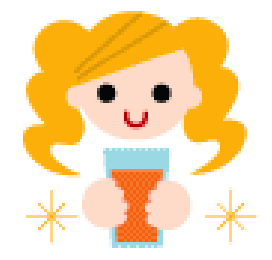
- 慢性の耳鳴り：両方の耳に起こる
老人性難聴や騒音性難聴などが原因
- 急性の耳鳴り：片方の耳に起こる
突発性難聴やメニエール病などが原因

どのような治療をするの？

治療の目的は、耳鳴りを「気にならな

治療に使われるお薬と注意点

- ストミンA®
末梢の血管を拡張したり、筋肉をゆるめて内耳や中枢神経に原因のある耳鳴りを改善する薬です。
- アデホスコーフ®
血管を拡張して血液の流れを良くし、症状を改善する薬です。
- メイラックス®
心や体の緊張をほぐし、リラックスさせることで精神的なストレスを和らげる薬です。眠気やふらつきが出る場合がありますのでご注意ください。
- イソバイド®
内耳液を正常化することで、耳鳴りや、めまい・難聴などの症状を改善する薬です。飲みにくいと感じるかたは、冷やしたりジュースに混ぜると飲みやすくなります。



お口の健康づくり

～歯周病は生活習慣病のひとつです～



歯周病は、口の中だけの病気と思われがちですが、全身のさまざまな病気とつながっています。心筋梗塞のリスクを高めたり、糖尿病や骨粗しょう症との関連性も指摘されています。そこで今回は、歯周病を予防するためにいくつかある食事のポイントから、積極的に摂りたい栄養素をピックアップしてご紹介します。

* ビタミンC *

歯ぐきや歯根膜(歯に加わる力をやわらげる働きをする)に必要なコラーゲンの生成や、補修に欠かせない栄養素です。不足すると歯ぐきから出血しやすくなります。

■ ビタミンCを多く含む食品

- キャベツ ブロッコリー トマト
- いちご 柿 キウイフルーツ みかん
- じゃがいも さつまいも …など

ハウス栽培などで年間を通じて店頭で並んでいる野菜もありますが、やはり旬の物の方が栄養素の含有量は多くなります。特にビタミンCでは、ほうれん草、ブロッコリー、じゃがいもなどでその差は大きくなります。旬の野菜をおいしくいただきましょう！

■ 例えばほうれん草では… ビタミンCの量



夏採りのものは冬採りに比べてビタミンCが1/4程度しか含まれません。

資料) ビタミン・ミネラルブック (新島出版社)

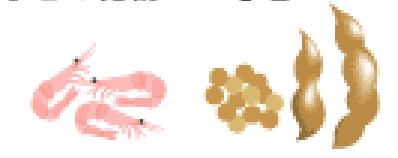
* カルシウム *

歯周病は、歯ぐきの炎症だけではなく、歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けていく病気です。カルシウムを積極的に摂取し、骨を丈夫にしましょう。



■ カルシウムを多く含む食品

- 牛乳などの乳製品
- 豆腐などの大豆製品
- 青菜類 小魚 ひじき
- 切り干し大根
- サクラエビなどの乾物 …など



乾物は、買い物に行けない時などにも重宝しますので、ぜひ常備しましょう。

また、干しいたけや、鮭などに含まれる**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を助けます。



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。