

令和5年度 学校保健委員会だより

医王特別支援学校

今年度の学校保健委員会は、学校耳鼻科医である「耳鼻咽喉科はまなすクリニック」院長の寺口奏子先生に嗅覚障害についてご寄稿いただき、また保護者の方と教職員からの質問にご回答していただきました。保護者の皆様、アンケートへのご協力ありがとうございました。この紙面をご活用していただければ幸いです。

※こちらには、紙面で載せきれなかった回答も掲載しています。



「嗅覚障害について」

耳鼻咽喉科はまなすクリニック 院長 寺口 奏子 先生

辞書によると「五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触感の五つの感覚を指し、これらの感覚によって外界の状態を認識すること」とされています。耳鼻咽喉科では、このうち視覚以外を診察しています。今まで視覚、聴覚などと比べて嗅覚は注目度が低かったのですが、新型コロナウイルス感染症の拡大により嗅覚障害が広く認知されるようになりました。嗅覚は危険を察知したり、食事を楽しんだりするだけでなく、感情や記憶とも関連しています。

嗅覚障害は、大きく3つに分類されます。①気導性嗅覚障害は、鼻の上方にある匂いを感知する嗅上皮に、匂い物質が到達出来ないために生じます。風邪をひいて鼻がつまっている時に経験されたことがあると思います。副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎でも起こりますが、鼻づまりが解消され匂い物質が到達できれば嗅覚は改善します。②嗅神経性嗅覚障害は、風邪のウイルスが鼻の中の嗅上皮に感染したり、頭部外傷などで嗅神経が障害されたりして起こります。新型コロナウイルス感染症もこれに当たります。③中枢性嗅覚障害は、嗅覚に関連のある神経回路が障害されて起こります。脳挫傷や脳腫瘍、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病などです。嗅覚障害を自覚していない場合があり、早期発見のために嗅覚検査を行うこともあります。

治療は原因によりさまざまですが、匂いの通路を広げ嗅上皮の炎症を抑えるステロイド点鼻や、ビタミン剤、代謝改善薬、亜鉛製剤、嗅神経の再生を促す漢方薬などを用います。新型コロナウイルス感染症では、約1か月で60%ほどの方が嗅覚の改善を認めますが、治りにくい方には、最近では日常の匂いを定期的に意識してかいてもらう嗅覚刺激療法（嗅覚トレーニング）が有効とされ、アロマキットが発売されています。

嗅覚にお悩みの方がおられましたら耳鼻咽喉科を受診下さい。原因によっては新たな治療法で解消されるかもしれません。

1. 耳・鼻・のどがどのようにつながっていて、どのような症状が出やすいか

鼻と耳、のど、目はつながっています。鼻が悪いと耳がこもった感じ（山に登った時のような）になり、悪化すると中耳炎になります。鼻水がのどにおりると不快感や咳の原因になります。また目ともつながっているため、特に鼻をかめない幼児では目やにや結膜炎の原因になります。鼻がつまると口呼吸になるため、虫歯や歯並びにも影響を与えます。またいびきや無呼吸の原因にもなり、小児では体重が増えにくい、集中力がない、夜尿が治らないなど弊害が出ます。

2. 耳鳴りは放置しておいても良いものか

耳鳴りには放置してよいものと治療を要するものがあります。長年セミが鳴いているような音がする場合は、高齢者に多い加齢性難聴に伴う耳鳴りが多く、小学生でも小さいキーンという高い耳鳴りが断続的にみられる無難聴性耳鳴りがあります。突然発症した耳鳴りの場合には、突発性難聴に伴う耳鳴りの場合があり早期の治療を必要とします。耳鳴りを認めた場合には、耳鼻咽喉科で聴力検査を受けられることをお勧めします。

3. 子供が鼻をかんでも出ないからと、鼻をすすってばかりいる。そのままでもいいのか。

何か対策があれば教えていただきたい

鼻をすすっていると耳に影響を与えます。鼓膜の張りが悪くなり耳がこもった感じになります（山に登った時のような感じですが）。悪化すると中耳炎になり聞こえに影響がでます。大人であれば耳が聞こえにくい、詰まった感じがすると自覚できますが、子供では表現できず難聴を認めて初めて親が気づくことが多いです。

鼻をかむのが上手ではない場合には、鼻の吸引をする、親が手を添えて片鼻ずつかませるなどの対策が有効です。入浴後は鼻の通りもよく、鼻汁も蒸気で柔らかくなっているのかみやすいと思います。

4. 耳垢がたまりすぎるとどうなるか

耳垢栓塞といって難聴の原因になりますが、耳垢を除去すると難聴は改善します。固くなってしまった場合には、耳垢水というふやかす点耳薬を使用することで痛みなく除去が可能になります。

5. 扁桃腺が大きくよく熱が出る場合、手術をすべきか

扁桃腺が大きいいだけでは、最近手術のリスクを考え扁桃摘出術は行わなくなっています。手術を勧めるのは、大きいことに加え睡眠時無呼吸症を伴う場合や、年に3-4回扁桃炎による発熱で社会生活に支障がある場合、扁桃の慢性炎症で皮膚や腎臓に影響がある場合です。発熱した際には、扁桃炎に伴う症状かを、しっかり主治医に診断してもらう必要があります。

6. 熱が出るわけではないが、扁桃腺がはれやすい子にできることはあるか

扁桃はリンパ組織でウイルスや細菌が体内に侵入しないように防御する働きがあります。幼少期（4-8歳頃）が最も大きく、成長とともに縮小します。ウイルス感染や細菌感染が起きると扁桃が腫れます。出来る範囲で、うがいやマスク着用など一般的な感染対策を行うことが、感染を防ぐことにつながり扁桃が腫れることについても有効です。

7. 重症の花粉症の場合、治療法にはどのようなものがあるか

石川県の場合スギ花粉症においては、2/20頃から飛散開始することが多いです。まだ症状が出ていない飛散開始の少し前（2月中旬）からアレルギー剤を飲み始めることを初期治療と呼びますが、鼻炎症状発現を遅らせ、花粉飛散ピーク時の症状を軽減させることが期待できます。また、内服に加えステロイド点鼻の併用も効果的です。市販薬の点鼻には、血管収縮薬が配合されているものが多く、頻回使用をすることで薬剤性鼻炎を引き起こし、鼻閉が悪化する場合があるので注意が必要です。

正しくアレルギー剤やステロイド点鼻を使ってもスギ花粉症がひどい場合（くしゃみ11回/日以上、鼻かみ11回/日以上、1日中ほぼ鼻がつまっている）には、ゾレア[®]という注射薬があります。高価な注射ですが重症な方には効果的です。これらの治療はすべて症状を抑える治療であり、完治を目指す場合には舌下免疫療法を行います。ただしスギ花粉症の症状がない時期にも、3-5年の長期にわたり毎日服用する必要があります。開始1年目から症状が軽減する方もおられ、8割ほどの有効率です。

8. 繰り返す中耳炎の予防方法

鼻やのどにいる風邪の菌が、鼻と耳をつなぐ“耳管”という管を通して中耳に入り、炎症を起こすことで急性中耳炎が起こります。子供に中耳炎が多い理由としては、①耳管が太く、中耳に菌が入りやすい、②耳の換気が元来弱い（耳換気とは、つまり感があるとき、唾をのむと改善することを指します。およそ10歳ごろに成人レベルの機能を獲得します）、③風邪をひきやすい（特に2歳未満は免疫未熟です。また保育園などの集団保育も感染の要因になります）、④鼻をかむのが下手で、風邪の菌を鼻の中に溜めてしまいやすい、などがあげられます。

予防としては、鼻の治療をしっかり行うことが重要です。小さいお子さんでは鼻を吸引する、親が手を添えて片鼻ずつかませることで確認するため再診しましょう。痛みや熱が下がるとそのままにしてしまうことがありますが、完治せずにくすぶる遷延性中耳炎、中耳に滲出液がたまって聞こえにくくなる滲出性中耳炎へ移行してしまうと、風邪の度に急性中耳炎を繰り返してしまうことがあります。中耳炎を繰り返す場合には、抗生剤の内服以外に、免疫を高める漢方を内服したり、外科治療として鼓膜切開、鼓膜チューブ留置を行ったりすることもあります。

寺口先生、
耳鼻咽喉についてご教示いただき
感謝申し上げます。

