



お悩み相談室

お悩み相談室の第3回目は、耳鼻咽喉科です。今回は、耳や鼻などに関する悩み・疑問について耳鼻咽喉科 **西山 正司 部長**に教えていただきます。

Q 耳掃除の仕方を教えてください。

A 耳垢は外耳道の入り口の毛の生えている所までにできます。2週間に1度の割で綿棒を使って見える範囲のものを無理せずにとるようにしてください。それより奥に綿棒を入れると痛みを感じます。痛みを感じたら奥まで入れすぎです。自分で十分な掃除ができない感じがしたら耳鼻咽喉科を受診してください。かゆいからと毎日のように掃除をしている方は、湿疹になっている可能性がありますので耳鼻咽喉科を受診してください。

Q 鼻血が出たときどうすれば良いですか？

A 多くの鼻出血は鼻の入り口から約1~2cmあたりの鼻中隔粘膜（キーセルバツハ部位）から出ます。そこを圧迫することで一端止血することが可能です。ティッシュを小指大の筒状に丸めたものをゆっくり入れ、小鼻を外側から指で少し強めに押さえて約10~15分間待ってください。血が多少にじんできて、ティッシュを途中で交換しないことが大切です。止まってもティッシュをすぐには取らず、数分はそのまま様子を見ましょう。からだの位置は座った姿勢にし、のどにまわった血は飲みこまないで、外に出すように

します。顔を上向きにすると、血がのどに流れてせきこんだり、飲みこんで気持ちが悪くなり吐いてしまうこともあるので、顔はやや下向きにしましょう。このような処置をしても血が止まらない場合は、鼻の奥からの出血が考えられますのでできるだけ早く耳鼻咽喉科を受診してください。

Q 鼻血が出やすいのですが、日頃どういうことに注意すれば良いですか？

A 鼻血は鼻の粘膜の小さな血管が破れて出ます。多くの場合、血が固まってかさぶたとなり破れた所を覆うことで一端鼻血が止まります。血管の破れが修復される前にこのかさぶたが取れるとまた鼻血が出ます。血管の破れが修復されるまでかさぶたがとれないようにすることが大切です。そのためには、1. 鼻をかまない 2. 鼻をつつかない 3. 血圧の上がるような運動、重労働、熱い風呂などは避ける 4. トイレでかんだり、くしゃみや咳を強くしないを少なくとも1ヶ月は守ってください。

Q 突然右の顔が動かなくなり、水が口からこぼれやすくなりました。何科にかかればよいでしょうか？

A 右の顔面神経麻痺です。呂律（ろれつ）が回らない、手足が動きにくいなどの脳梗塞の症状がなければ耳鼻咽喉科へ受診してください。損傷した顔面神経は7日目をピークに腫れてきますので、1週間以内で、できるだけ早期に治療を開始した方が治る率が上がります。

○リハビリ教室 開催のお知らせ

第11回 リハビリ教室

日 時：平成23年6月16日（木） 午後2時30分～

場 所：安芸病院 西館2F機能訓練室

テーマ：「元気体操で今日も楽しく」

講 師：安芸病院リハビリテーション科 理学療法士 元吉 明

*入場は無料です。皆様お誘いあわせのうえ、ご参加ください。



お知らせ

平成23年4月26日から、高知大学医学部 渡橋 和政 教授による外来診療が始まりました。



日 時：毎月第4火曜日 PM2：00～
 診療科目：胸部・心臓血管外科
 専門分野：心臓血管外科
 資格：心臓血管外科専門医
 日本胸部外科学会認定医・指導医
 日本外科学会外科専門医・指導医
 日本超音波医学会専門医・指導医

外来診療一覧表

診療科別			月	火	水	木	金	
内科 消化器内科 循環器内科	午前	一診	川田(内科)	中村(内科)	川田(内科)	川田(内科)	中村(内科)	
		二診	大崎(消化器内科)	石原(消化器内科)	中村(内科)	石原(消化器内科)	大崎(消化器内科)	
		三診	秋澤(循環器内科)	高知大学消化器内科 高橋	秋澤(循環器内科)	秋澤(循環器内科)	石原(消化器内科) 10:30～	
		四診	—	—	大崎(消化器内科)	—	高知大学内科 松本	
	(予約)午後	循環器内科	高知大学循環器内科 川北	—	高知大学循環器内科 寺内	高知大学循環器内科 林	—	
		糖尿病	中村	—	—	—	—	
		呼吸器内科 血液内科	—	高知大呼吸器内科 山根	高知大呼吸器内科 窪田	—	高知大血液内科 砥谷	
	検査	午前	消化器 カメラ	石原	—	石原	大崎	—
			腹部 エコー	—	大崎	—	—	石原(10時まで)
		甲状腺 エコー	中村	—	—	—	—	
		心臓 エコー	—	秋澤	—	—	秋澤	
		ホルター心電図	秋澤	—	—	秋澤	—	
		トレッドミル	—	秋澤	—	—	秋澤	
		心臓CT	—	秋澤	—	—	—	
外科	午前	一診	前田	直木	直木(予約)	前田	直木	
		二診	直木	—	安藤(予約)	—	前田	
	手術室等	透視	内視鏡・手術(隔週)	—	透視・手術 手術	内視鏡		
午後	ストーマ外来	—	—	—	—			
整形外科 リハビリテー ション科 リウマチ科	午前	一診	今里	今里	加藤	今里(スポーツ)	加藤	
		二診	加藤	—	市川(予約)	—	—	
	午後	手術	手術	手術	手術	手術		
胸部・ 心臓血管外科	午前	野並	野並	野並(予約)	野並	野並(予約)		
	午後	検査	心臓血管外科 高知大学 外科2 渡橋(第4火曜日) 検査・手術	手術	手術	検査		
脳神経外科	9:00～12:00	—	筒井(予約)	—	—	—		
	午後	—	形成外科 高知大学 外科2 吉田(第2火曜日)	—	—	呼吸器外科 高知大学 岡田(第4金曜日)		
眼科	午前	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
	午後 受付時間 14:00～16:00	吉田	手術	吉田	吉田	吉田		
産婦人科	午前	岡田	岡田(予約)	岡田	岡田(予約)	岡田		
	午後	岡田 14:00～ 母乳外来	岡田 14:00～ 1ヶ月健診予約 母乳外来	岡田 14:00～ 母乳外来	手術・検査	岡田 14:00～ 母乳外来		
耳鼻咽喉科	午前	西山	西山	西山	西山	西山		
	午後	外来手術・検査	手術	西山(予約)	手術	西山(予約)		
小児科 午後受付 14:00～16:00	午前	一診	森田	前田(賢)	高知大学応援医師	矢野	森田	
		二診	前田(賢)	—	—	森田	前田(賢)	
	午後	一診	前田(賢)	乳児健診(予約)	高知大学応援医師	予防接種(予約)	前田(賢)	
		二診	矢野	—	—	—	矢野	
皮膚科	午前	廣瀬	廣瀬	手術	廣瀬	廣瀬		
	午後 外来水曜日 受付 13:00～16:00	手術	手術	廣瀬	往診	手術		
泌尿器科	午前	西川	高知大学応援医師	西川	西川	高知大学応援医師		
	午後	西川(予約)	検査	検査	手術	高知大学応援医師 (予約)		
麻酔科	午前	—	—	—	杉本	—		
	午後	—	—	—	手術・麻酔	—		

・5月のみ ※ 形成外科 第1(水)→第2(火)