



「鼻出血の季節です」

寒くなってきました。耳鼻咽喉科医にとって、冬は鼻出血の季節です。鼻出血が出る部位は、90%以上が鼻中隔（鼻の真ん中の仕切りの壁）の前方、キーゼルバッハ部位と言う場所です。ここからの出血であれば、鼻にティッシュなどをつめて小鼻（鼻翼）を両側からぎゅっと圧迫することで止血できます。鼻の上の方の硬い部分を押さえても止血できません。また、出血したときに上を向く人がいますが、血液がのどから食道に流れて気持ち悪くなってしまいうため、なるべくうつむいて下を向くようにして、のどに流れてきた血液は口から出すようにしてください。



冬の乾燥した空気やアレルギー性鼻炎などの炎症性疾患があると、鼻出血が出やすくなります。しょっちゅう出血してお困りの方は、耳鼻咽喉科で相談してください。

<冬の乾燥しがちな粘膜を強くするためには・・・>

鼻やのど・口腔粘膜など、冬の乾燥した空気のせいで弱りがちな粘膜を強くするためには、ビタミンA、ビタミンB2を摂取しましょう。ビタミンAは緑黄色野菜、レバー、うなぎ、チーズなどに多く含まれます。また、ビタミンB2は卵、納豆、アーモンドなどに含まれます。おいしく食べて、健康な冬を過ごしましょう。



オギジビ 豆知識



おぎはら耳鼻咽喉科では、スタッフも愛用している各種サプリメントを販売しています。風邪の流行るこれからの季節は、高濃度ビタミンCの粉末やカプセルがおすすめです。また、「ミネラルブレンド」は美肌・美髪に効果抜群です。ぜひ、お買い求めください。

<言語聴覚士よりお知らせ>

12月18日（金）10時から、「第3回補聴器体験会」を予定しています。興味がある方は、院内スタッフにおたずねください。ご予約はお電話でも承っております。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

