



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

Vol.9

ご利用者様向け

## News & Topics

### 夏の帰省や旅行での長旅は、 エコノミークラス症候群に注意!

自動車や飛行機で座る姿勢が長く続いた時に起こりやすいエコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）。下肢の深部静脈の血管内に血栓ができて静脈血に乗り、肺などへ移動した先の血管で詰まることが原因で引き起こされます。乗り物による移動中は予防に努めましょう。

- ① 車中や機内では、下肢の屈伸運動、踵やつま先の上下運動をこまめに行う
- ② 水分補給をまめに行い、アルコールやカフェイン入りの飲み物は控えめに
- ③ ベルトは緩め、ゆったりした衣服を選ぶ
- ④ 足を組むと血流が悪くなるので控える

看護師 石川 直美

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」（アドレスは、裏面の下にあります）には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

夏場の  
汗がひどい

疲れているのに、  
ベッドに入っても  
目がさえて眠れません

## 旬のレシピ

### クレソンの納豆あえ

クレソンは、肉料理のつけ合わせとして、よく利用されますが、ゆでてもおいしく食べられます。さっとゆでて、冷水で手早く冷ますのがポイントです。



#### 材料（2人分）

クレソン…2束（約100g）  
桜えび…5g  
納豆（ひき割り）  
…1パック（40g）  
オリーブオイル…小さじ1  
塩・粗びき黒こしょう…少々

#### 作り方

- ① クレソンは沸騰した湯でゆで、冷水に取って手早く冷まし、水けを絞り、長さ4cmに切る。桜えびはフライパンでからいりし、パリッとさせる。
- ② ボウルにクレソン、桜えび、納豆を入れて混ぜ合わせ、オリーブオイル、塩とこしょう各少量を加えて混ぜ、器に盛る。



## よくある相談

育児

Q

3歳の子が保育所に通い始めてから、中耳炎を繰り返します。今は滲出性中耳炎で抗生物質を飲んで1カ月ですが、他の治療方法はないのでしょうか。（30代女性）

からだ

**A** 滲出性中耳炎は、鼓膜の奥にある中耳腔（鼓室）に滲出液がたまり、聞こえが悪くなる病気です。急性中耳炎が治癒せず、滲出液が残って発症することが多く、小児期は耳や鼻の機能が未熟なため、容易に再発を繰り返します。

治療は、お子さまに聴力低下がないか、長く続いているかを把握して方法を考えます。通常の治療は、中耳腔にたまっている滲出液を取り除いて聞こえを改善する、耳とつながる鼻やのどの病気を治療して耳への影響を最小限にする、これを並行して行います。軽症の場合は、薬物治療や鼻から耳に空気を送る処置を行います。薬物療法は、一部の抗菌薬を少量、長期間投与すると治療効果が期待できるので、原則3カ月程度を目安に一定期間服用します。3カ月程続いても効果

を感じない場合は、主治医と治療について改めて相談してもよいでしょう。聞こえの状態がよくない場合は、鼓膜を少し切開してたまっている滲出液を吸引し、聞こえの改善をはかります。切開は数日ほどで自然に閉じますが、繰り返す滲出性中耳炎は、鼓膜にチューブを留置して、中耳の風通しがよい状態を維持します。これは薬物療法や鼓膜切開などで軽快しない滲出性中耳炎への改善が見込める治療方法です。通常、中耳から奥は鼓膜により外界から隔てられているため、水などが侵入することはありませんが、治療のため鼓膜にチューブを留置した場合は、入浴やプールなどで水が入らないように注意する必要があります。日常生活で気をつけることは主治医へ確認しましょう。