

医

からだにいいなし

副鼻腔炎のおはなし

臨床の現場で、頭痛や頭重感などを訴える方に、頭部CT検査をすると、まれに副鼻腔炎の所見をみることがあります。

この病気は、鼻奥の骨の中に、副鼻腔と呼ばれる空洞があり、その粘膜が炎症をおこすと発症します。空洞内に粘のう性の液体がたまるため、蓄のう症とも呼ばれます。

症状としては、頭痛・頭重感以外に鼻づまり・鼻汁（初期は透明、悪化すると血の混じった粘のう性のものに変化していきます）、その他に根気や集中力、注意力がなくなったと訴える方もいます。お子さまの場合は、本人が訴えることが少なく、保護者や周りの大人たちが子どもの変化に気づき、この病気がわかることがあります。

診断としては、副鼻腔のCT検査やレントゲン検査をすればわかります。以前、私もこの病気になり、頭の鈍重感で悩まされ、つらかったですが、CT検査と薬でスッキリと治りました。

これらの症状が気になる方は、医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

健康のしおり

アルコール依存症について



適量のお酒は心身ともにリラックスさせ、コミュニケーションを円滑にします。ところが、飲み方を間違えると、お酒は凶器となって自らの身体を壊してしまうだけでなく、家族に迷惑をかけたり、さまざまな事件や問題を引き起こし、社会的・人間的信用を失う場合があります。

アルコール依存症とは、自らの意志で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す心の病であり、専門的な治療や断酒のために周囲の理解・協力が必要になります。

【症状】

- 自分の意志で飲酒のコントロールができなくなる。
- 目が覚めている間、常にアルコールに対する強い渴望感が生じる。
- 飲酒で様々なトラブルを起こし後で激しく後悔するが、それを忘れようとまた飲酒を続ける。
- アルコール摂取を中断した際、禁断症状（頭痛、不眠、イライラ感、発汗、震えなど）が出る。

【治療】

まず大事なのが、「本人の認識」です。多くの患者は自分がアルコール依存症である事を認めません。何よりもまず、疾患の自覚と治療の意志を持たせることが大切です。重度の場合は入院治療が必要な場合もあります。

ただ、一度アルコール依存症になってしまうと、根本的な治療法は断酒しかありません。本人の意志だけでは難しいため、周囲の理解や協力が求められます。

【断酒会】

断酒をサポートする取り組みの一つに断酒会があります。

町内で行われている「窪川断酒会」を紹介します。

日 時：毎週土曜日、19:00～21:00

場 所：農村環境改善センター

活動内容：酒害者と家族の集いであり、心の健康を回復することを目指しています。体験発表が中心で、初心者には抵抗があるので、他の人の話を聞きながら、徐々に自身のことを話してもらいます。

第2土曜日は、家族と当事者が分かれてのミーティングがあります。



【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

セルフチェック (CAGE)

あなたは大丈夫？このテストでご自分をチェックしてみてください。

1) あなたは今までに、酒量を減らさなければいけないと思ったことがありますか？	2) あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり困ったことがありますか？	3) あなたは今までに、自分の飲酒はよくないと感じたり罪悪感を持ったことがありますか？	4) あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？
---	---	---	---------------------------------

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性大です！早期に診断を受けて、必要な治療や援助を求めることが大切です。