

# オレンジ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

中耳炎は、大きく急性中耳炎・慢性中耳炎・滲出性中耳炎の3つに分けられます。今月号では、お子さんに多く、熱や痛み・耳鳴りのない滲出性中耳炎をご紹介します。

## しんしゅつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎について

中耳は、外耳からの音を内耳に伝える重要な器官ですが、滲出性中耳炎は、その中耳に液体(滲出液)がたまり、次第に難聴となっていく病気です。

### 原因

アデノイド(の肥大)や鼻炎、慢性副鼻腔炎(蓄膿)にもなって、耳管の働きが悪くなることあげられます。

### 治療

耳に空気を送ったり、たまった液を吸引します。なかなか水がひけない時は、鼓膜を切開し、換気チューブを入れることがあります。

### 薬物治療

マクロライド系抗生剤(クラリスロマイシンやエリスロマイシン)の長期服用が一般的です。

### アデノイド

鼻の奥の口蓋垂(のどちんこ)の裏側にあり、病原菌が体内に侵入するのを防ぐ働きをもっています。乳児期以降に大きくなり、3～5歳で最大、10歳ころから萎縮し始め、思春期には小さくなります。

### 耳管

中耳の空気の換気を行い、鼻と耳、喉をつないでいます。一般的に子供の耳管は太くて短いとされています。

### マクロライド系抗生剤を上手に飲むには…

お子さんが嫌がって飲ませにくいときは、水の代わりに少量のアイスクリームやコンデンスミルク、ココアパウダーと一緒に混ぜてあげるとぐっと飲ませやすくなります。

フルーツジュース、ヨーグルト、スポーツドリンクは混ぜると苦くなるので避けた方が良いでしょう。また、これらはお薬を飲ませる前後に食べたり飲んだりしても苦くなる場合がありますのでご注意ください。

・呼びかけに対して反応が鈍い・テレビの音を大きくする・耳いじりをする などの症状が見られるときは、滲出性中耳炎の可能性がります。

滲出性中耳炎による難聴は比較的軽いものですが、長い間放置しておくと、日常生活に支障をきたしたり、学童では学力の低下につながる場合があります。早めに耳鼻科の医師に相談するようにしてください。

### ポイント1

#### [カロリー]

ダイエット中のかたは、お菓子は80kcal以下におさえましょう。

ご飯の中茶碗1/3杯(50g)が80kcalです。

### ポイント3

#### [素材]

不足しがちなカルシウム・ビタミン・食物繊維を補える食品や、よく噛む必要のある食材を選びましょう。

#### おすすめ間食

ヨーグルト1個 (130g) 110kcal  
カルシウムが補給できます。低糖タイプを選べばカロリーもおさえられます。

ブルーベリーなどのドライフルーツ 3個 35kcal  
よく噛むため、満腹感も得られます。

季節の果物  
りんご1/2個  
柿1/2個  
ぶどう半房 80kcal  
ビタミンを摂取できます。

さつまいも1/2本 160kcal  
糖質が多いのでカロリーは高めですが、食物繊維を多く摂取できます。

## 間食を上手に選びましょう

ダイエット中のかたは、特に気になる間食のカロリー。なかなか我慢できないかたも多いと思います。そこで今回はどうしても間食をしたくなった場合のポイントをご紹介します。

### ポイント2

#### [時間]

遅くても、午後4時くらいまでにしましょう。食べた後の活動時間が長ければ長いほどカロリーを消費できます。

### カロリーが高めなお菓子を選ぶ場合

糖分や油分を多く使用しているものや、サイズの大きいものが高カロリーです。

どら焼き(普通サイズ) 1個 75g 207kcal

ミニどら焼き 1個 13g 46kcal

どら焼きを食べたいという希望を叶えつつ、大きさを減らすことで160kcal減らすことができます。

スナック菓子(普通サイズ) 1袋 90g 437kcal

スナック菓子(小袋) 1袋 26g 126kcal

スナック菓子を食べたいときは、普通サイズではなく小袋にしましょう。

普通サイズの袋では、どのくらいの量を食べたのか分りにくいので、小袋がおすすめです。大きさを減らすことで約300kcalを減らすことができます。

糖尿病などで、食事療法を受けているかたは、医師の指示に従ってください。食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。