

2020 3月

オリーブ TOPICS

No. 233



発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
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。

* ご自由にお持ち帰りください *

耳の聞こえ について



3月3日は「耳の日」です。耳の日とは、3の字が耳の形に似ていることと3（み）3（み）の語呂合わせから、健康な耳に感謝し、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定された記念日です。
そこで今回は、耳の聞こえに関わる耳の疾患である「メニエール病」と「突発性難聴」について紹介します。

メニエール病

メニエール病とは、めまい・耳鳴り・難聴・吐き気などの症状を発作的に繰り返す病気です。主な原因としては、内耳でのリンパ液の調節がうまくいかずに増えすぎて、感覚細胞を圧迫することで起こるとされています。
めまい症状が治まると他の症状も改善しますが、めまい発作を繰り返すたびに難聴がひどくなる傾向があるようです。
治療では、主に内リンパ液を取り除く作用を持つイソバイドや抗めまい薬、鎮静薬、循環改善薬、末梢性神経障害改善のビタミン剤などを組み合わせて服用します。
ストレス・疲労・睡眠不足により誘発されるケースが多いため、規則正しい生活を心掛けるようにしましょう。
塩分の摂り過ぎなどでも誘発されることも報告されているので、食事の際での塩分量などにも気を配りましょう。



突発性難聴

突発性難聴とは、まったく突然に誘因なく高度の感音難聴・耳鳴りをきたし、時として激しいめまいを伴う病気です。
原因はよくわかっていませんが、ストレスや疲労が引き金となることが多いようです。
治療としては、主としてステロイド剤を用いて炎症を強力に抑えます。
早期に治療を開始することで治療期間の短縮が認められ、後遺症の残らない回復が望めますので、症状を自覚したらすぐに耳鼻咽喉科を受診して治療を行うことをお勧めします。

耳の疾患は放置すると回復が遅れて完治が難しくなることもありますので、
早期に的確な受診・治療を受けて、「耳の健康」を大切にしましょう。

目指そう貧血の予防・改善！

皆さんは、食事で意識して鉄分を摂っていますか？特に月経のある女性やスポーツをする人は鉄分が不足しがちなため、鉄欠乏性貧血を起こしやすくなります。そこで、今回は貧血を予防・改善する食事についてご紹介します。



鉄欠乏性貧血とは？

鉄は血液中の赤血球に含まれているヘモグロビンを構成しています。このヘモグロビンが全身に酸素を運ぶ役割を果たしているため、鉄が不足すると疲れやすくなったり頭痛やめまいなどの症状が出たりすることがあります。

鉄は体内への吸収率が低いミネラルであるため、毎日の食事から継続的にとることが重要です。

鉄が多く含まれる主な食品

- ・レバー（豚、鶏、牛）、鶏ハツ
- ・赤身の肉類や魚類、あさり
- ・豆乳や厚揚げなどの大豆製品
- ・菜の花、小松菜などの野菜



今の季節は、旬を迎えるあさり、菜の花がおすすめです。

鉄を上手に摂取するポイント！

- ①肉・魚などは吸収の良いヘム鉄を含んでいるので、鉄を最も効率よく摂ることができます。
【多く含まれる食品】レバー、牛肉の赤身、かつお、まぐろ
- ②豆・豆製品、野菜などに含まれるのは、吸収しにくい非ヘム鉄です。動物性のたんぱく質と組み合わせると吸収率が高まります。
【おすすめの組み合わせ】豚肉と厚揚げの炒めもの、納豆オムレツ
- ③野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、鉄の吸収を良くする働きがあります。
【おすすめの組み合わせ】
・煮込みハンバーグにトマト缶をプラスして、トマトソースハンバーグに
・菜の花のお浸しにレモン果汁をプラスしてさっぱりと



ひと工夫して効率よく鉄分を摂取しましょう！

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」メディックメディア「病気が見える vol.5」

食事に関するご相談を当薬局グループ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。