さて、ノドの痛みの主因である後鼻漏は、ノドを診察するときによく見かけます。この鼻から後へ落ちてくる粘りけのある炎症性の鼻汁は、鼻腔から咽頭後壁へ垂れ下がり、喉頭方面へと連なることもあります。よくノドをカーッと鳴らして振動させ、痰を吐き出している方を見かけますが、その痰の正体は鼻からノドに付着している後鼻漏が中心です。

この後鼻漏はノドの痛みのみならず、息を吸うとき気管に誤って吸い込まれセキの原因になることもよくあります。夜、床につくと、むせるようにセキが出ると訴える方がいますが、そんな方はたいがい後鼻漏を解消する治療をすると、セキが消失します。ぜん息症状がある方で、気管がイライラするのもこの後鼻漏のせいで、ノドの痛みと同様なことが起こっている可能性があるのです。

後鼻漏の治療

１）鼻づまりを解消する

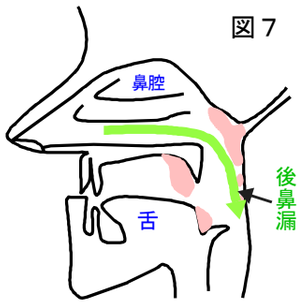

図７

プランルカストや点鼻薬を使用。

２）鼻の分泌を減らす–抗ヒスタミン剤を使用。様々な薬があるので症状の強さや体に合った薬を選ぶことが大切です。

３）炎症をとる--抗生物質の役割ですが、クラリスなどのマクロライド系が有効です。

４）粘りけを解消する—カルボシステインでフコースとシアル酸のバランスを整え、粘りけを弱め、切れやすく出しやすくします。

編集後記

暖冬にも終止符が打たれ、寒い日が続いています。影を潜めていたインフルエンザも診療の場の主役に躍り出てきて冬模様全開です。春の先触れとなるスギ花粉も飛び始め、体調を崩す人が増えてきました。今回の主題ですが、何を隠そう私は、若い頃、ノドの系統的な診察法を習った記憶がありません。それどころか、開業当初は、扁桃炎以外どのようにノドを診るのかわからず、試行錯誤の連続でした。５年ほどたった頃ようやく自分なりのノドの病気のイメージがおぼろげながら形となり、それをもとに経験を重ねて、やっと現在はノドの診かたに迷いが無くなりました。この間、皆さん方の訴える症状を受け止め、治療の経過を分析し、いったい何が起きているのか考える毎日でした。ノドの痛みやノドが赤いという至極簡単そうに思えた出来事も、実は奥が深く一筋縄ではいかない物だったのです。自分のノドが痛くなったときも、なぜなのか、どうしたら痛みが軽減するのか試しては考えを繰り返しました。自分でも未だにわからないことがたくさんありますが、これからもワンパターン診療に陥らず、一つ一つ考えながら進歩していくつもりです。

2016年は、全世界的な株価の暴落、テロ事件、バスの事故など暗い出来事から始まりました。最初がこれでは、この先一年思いやられますが、いつまでの悪いばかりとは限りません。いろいろな問題もありますが、世界の中では最も安全かつ安心で、しかも、安定した国で暮らせることをとても幸福なことだと思っています。今年は国政選挙もあり、すこし国内が動く可能性がありますが、安全、安心、安定である日本がこの逆の方向へ進んでいかないように見守っていくつもりです。

山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船ﾒﾃﾞｨｶﾙﾋﾞﾙ201

電話　0467-47-1312

（診療時間）

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-７:00	○	○	×	○	○	2:00まで

（休診日）　日曜、祝日、水曜午後

http://www.yamaguchi-naika.com

第１７巻　第８号
発行日 平成２８年１月２５日

すこやか生活

Yamaguchi Clinic

目次:　ページ

ノドを覗いてみる	1
扁桃腺が腫れる病気	2
ノドが真っ赤になっている？	2
うがいやトローチは効くの？	3
ノドの痛みの大多数（後鼻漏）	3
編集後記	4

１．ノドを覗いてみる

風邪をひいて医療機関を訪れると、たいがい、「ノドを見せてください。アーン！」と声をかけられ、あんぐりと口を開けることになります。そのとき我々医師が覗いているノドの中は、図１のように見えます。上下の歯列の間に、上から口蓋（手前が硬口蓋、奥が軟口蓋）、その先端に口蓋垂（ノドチンコ）がぶら下がっています。そして、そこから左右に弓状になっているエッジが手前から舌口蓋弓と咽頭口蓋弓です。この２つの口蓋弓の間に収まっているのが口蓋扁桃、いわゆる**扁桃腺**です。ノドの突き当たりは咽頭後壁と呼ばれ、図1のピンク色のリンパろ胞が散在します。これらは左右の扁桃腺、舌の裏に隠れる舌扁桃、そして、後壁の上にある咽頭扁桃とともに、口や鼻から入る外敵から身を守る免疫の盾としての働きをしており、ワルダイエルの咽頭輪と呼ばれているリンパ組織群です。（図２の黄色部。網線部分は裏に隠れ、正面から見えません。）これに左右の頬の裏側の粘膜、舌、歯茎や歯がノドを覗くときの観察点です。ノドが痛いと思ったら、まずは覗いて何がどうなっているか確認してみましょう。

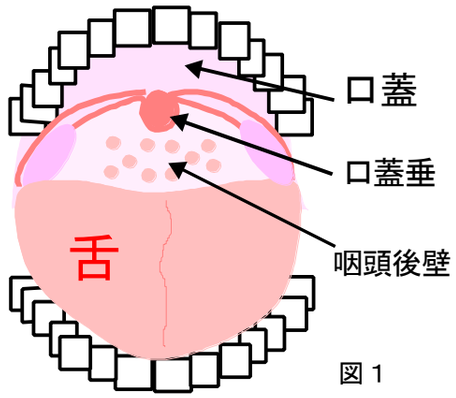

図１

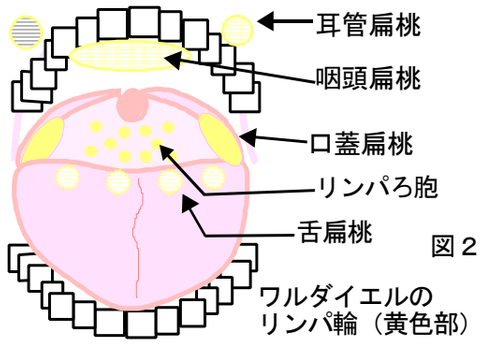

図２

2．扁桃腺が腫れる病気

ワルダイエルの咽頭輪を正中断面で見ると、口蓋扁桃を先頭に耳管扁桃、咽頭扁桃、そして舌扁桃と４つの扁桃がノドを取り囲んでいます。これらが小型のリンパ組織であるリンパろ胞とともに、体外と体内の境界であるノドに鎮座し、体を守っています。**これらは**口蓋扁桃とリンパろ胞以外は見えませんが横から見ても、合理的に分布しているのがわかります。その最前線で活躍している口蓋扁桃に炎症が起きて、腫れるて熱を出す病気を扁桃炎と呼び、次の２つが有名です。どちらも扁桃腺が真っ赤に腫れ、白いこけの様な白苔がついていたり、黄色い膿が付着しています。

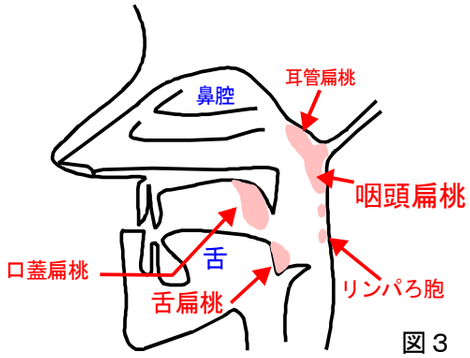

図３

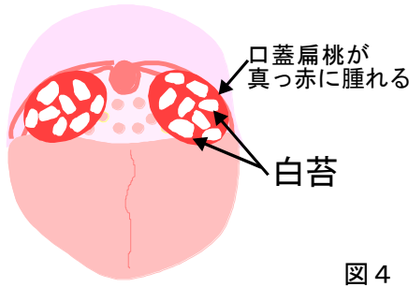

図４

化膿性扁桃炎

いわゆる“溶連菌”と呼ばれる化膿性連鎖球菌や、肺炎球菌、ブドウ球菌などのノドや体表の常在菌が体力の低下や免疫力が落ちたときに暴れて起こす強い炎症です。本来気道や食道の門番である扁桃が菌に負けて膿んでしまうため、高熱と腫れ、痛みが出て、食事がノドを通らなくなります。小児の溶連菌感染の場合、２～３週間後に急性糸球体腎炎になることもあるため、尿のチェックも欠かせません。血尿やタンパク尿が出る場合は入院が必要になり、安静にして腎機能の回復を待ちます。扁桃炎を起こしている細菌に対しては、ペニシリン系やセフェム系の抗生物質をしっかり使い、治しきることが大切です。熱が下がったからと薬を止めてしまわず、医師の指示どおり薬を飲み切りましょう。

伝染性単核球症

EBウイルスという口の中の常在ウイルスに、初感染したときに発症する扁桃腺の強い炎症です。このウイルスは唾液に含まれ、小児期に感染しても軽症で終わります。しかし思春期以降に感染すると高熱と扁桃炎を起こすため、男・女間でうつる病気として知られ“kissing disease”(キス病)とも言われています。高熱は通常５～７日続くので、一般的な抗生物質が効かない扁桃炎ならこれの可能性が高いでしょう。急性肝炎を起こすこともあります。ウイルスなのでどの抗生物質も無効ですが、自然に治る病気です。

その他扁桃炎を起こすウイルス

咽頭結膜熱を起こすアデノウイルスや、コクサッキーウイルスなどが知られています。抗ウイルス薬は存在しないので、対症療法で経過観察します。

3．ノドが真っ赤になっている？

「ノドが赤いですか？」こんな質問をよく受けますが、いったいどこが赤いのでしょうか？目にはいるのノドは突き当たりの咽頭後壁とそこに並ぶリンパろ胞、口蓋扁桃、舌に口蓋ですが、赤いかどうか評価するのは一般に咽頭後壁です。インフルエンザなど、咽頭に感染し、そこに強い炎症を起こす疾患では、ノドの赤味が強いようです。しかし、ノドの赤味はノドの感染症にかかっていなくとも、熱が高くなる病気の場合では概ね赤くなっています。体の別の部位の炎症で熱を出しているときでも、熱によって全身の血管が拡張し、熱を逃がしやすくなります。この一環として、ノド（咽頭後壁など）の粘膜の血管も拡張し、真っ赤になるため、全身症状の一つとしてノドが赤くなるのです。このように、ノドが赤いからといってインフルエンザなどの風邪とは限りません。

なお、インフルエンザなどの感染症では後壁の粘膜が赤いだけでなく、ツブツブのリンパろ胞も真っ赤になっている点が見逃せません。なお、アデノウイルスや、コクサッキーウイルスなども咽頭後壁を真っ赤に染める炎症を起こします。

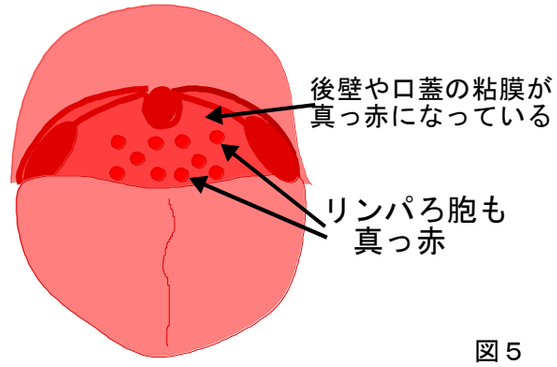

図５

4．ノドの痛みの大多数（後鼻漏）

皆さんが想定しているノドの痛みの主原因は、扁桃炎やインフルエンザの様に咽頭後壁の強い炎症だと思います。ところでノドの痛みの大多数がこれらではないと言ったら「エー！！」という声が挙がるかもしれません。しかし、毎日たくさんノドの痛みを訴える患者さんを診ていて、痛みの一番の原因は何かと問われれば、後鼻漏と答えざるを得ません。

鼻汁は前に出て来ると思われていますが、ほとんどが後方のノドへと垂れます。鼻汁の主成分は、フコースやシアル酸などの糖、ムチンという糖タンパク、好中球エラスターゼなどの酵素です。フコースやムチンは、鼻汁の粘りけの主成分であり、シアル酸は細菌などの外敵が鼻腔の細胞へ付着するのを防ぐ物質です。またエラスターゼは好中球（主な白血球）が細菌などを殺すときに使う消化酵素で、タンパク質を分解します。副鼻腔炎の時は、これらの糖タンパクの成分が変化し、鼻汁が黄色や緑になって、粘りけが増し、ノドにからんでしまいます。また、エラスターゼは自分の細胞も解かすので、ノドの粘膜を傷めてしまいます。

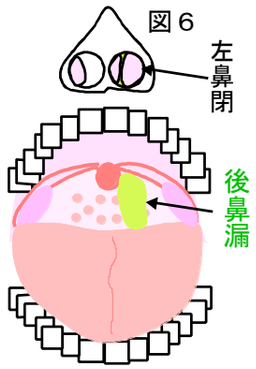

図６

うがいやトローチは効くの？

ノドが痛いと最初に思いつく対処法がうがいやトローチではないでしょうか？確かにイソジンでうがいをしたりSPトローチをなめるとノドの痛みが軽減します。このため、うがいはイソジン、アメはトローチに拘る方がおられます。イソジンは消毒作用を持ち、抗生物質を含んでいるトローチは効きそうな気がします。しかし果たして本当に効果があるのでしょうか？ノドの痛みの主因が後鼻漏だとすると、その発生部位は鼻腔または副鼻腔です。このため、いくらノドの治療をしても次々と上から落ちてくるのではきりがなく、これらの効果は限定的です。このため後鼻漏の根本的な治療する事がノドの痛みを治すコツなのです。実際には、うがいやトローチが痛みを緩和するのも事実です。種明かしをすると、うがいには後鼻漏をノドから剥がしノドを洗う効果があります。また、トローチは唾液の分泌をを促し、ノドを洗う効果が期待できます。唾液の分泌を促す効果はトローチやのど飴に限らず様々なアメに共通です。そこで、水でよいから頻回にうがいをし、お好きな飴をなめておくのがお勧めです。