



3月の保健だより

令和4年2月28日
宮古島市立東保育所
病後児保育室（72-2089）
担当看護師 竹岡

今年度も残すところあと一ヶ月となりました。子ども達の日々の姿を見ていると、この1年間の大きな成長を改めて感じます。

この時期にしっかり食べて栄養をとり、十分な睡眠と適度な運動をする事で、抵抗力を高めましょう。毎日の規則正しい生活をする事で脳が活発に働き、免疫系・ホルモン系も活動的になるそうです。

ラスト1ヶ月、体調万全に楽しく過ごしましょう。



アデノイド肥大

アデノイドとは、鼻の突き当たり、鼻から喉に移行する部分でもある上咽頭にあるリンパ組織の塊です。このアデノイドが色々な原因で大きくなり、鼻や耳に様々な症状を引き起こす場合をアデノイド肥大といいます。

2歳～5歳ぐらいがもっとも大きく、その後は次第に小さくなる傾向があります。

<症状>

- ・鼻づまり
- ・いびき
- ・鼻声
- ・口呼吸



・ひどいときは、眠っている間に呼吸が一時的に止まる睡眠時無呼吸症候群

幼児の場合では、朝の寝起きが悪くなったり、昼間もボーっとして集中力が低下することも。

<合併症>

成長障害や集中力低下のため学習障害を生じることがあります。

鼻水の流れを妨げ、慢性副鼻腔炎を起こし、さらに症状が長く続くうちに口を開け舌をつきだした顔つき(アデノイド顔貌)や鳩胸などの胸郭の変形をきたすこともあります。

耳の症状では、中耳と咽頭は耳管でつながっているため、アデノイド肥大で滲出性中耳炎になりやすく、軽度の難聴を引き起こすこともあります。



<検査と治療>

顔の側面からX線撮影を行うとアデノイドの増殖の程度を確認できます。

治療には、風邪などの急性の炎症でアデノイドが一時的に腫れているような場合は、炎症を抑える薬の服用や点鼻薬で症状を軽減させることができます。

アデノイド肥大の症状が日常化している場合には、薬では効果があまりありません。軽症の場合は経過観察でいいこともありますが、症状がひどかったり合併症などを生じる場合は切除する手術が必要です。



症状が多様な為、原因がアデノイド増殖症と気づかれないことも少なくありません。
疑わしい症状がある場合は、耳鼻咽喉科でご相談下さい。