

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

季節の変わり目に多くなる、辛い扁桃炎について

Changing Seasons Give Rise to Painful Tonsillitis

季節の変わり目には、からだにいろいろな変化（体調不良など）が現れることがあります。その一つとして扁桃炎が悪化することもあります。扁桃は、口蓋垂（いわゆる「のどちんこ」）の両脇、左右の舌の付け根にあります。役割としては、鼻や口からからだにウイルスや細菌が入ることを防ぎます。扁桃炎とは、ウイルスや細菌が原因となって扁桃に炎症をおこし、色々な症状を引き起こす病気です。唾を飲み込めないほどのどが痛くなる、高熱が出て動けないなど辛い症状がでる。症状が繰り返し日常生活にも影響を及ぼすことがあります。原因や対処方法など詳しく説明していきます。

As the seasons turn, various physical changes (e.g., illness) can occur in the body, including the worsening of tonsillitis. Tonsils are located on both sides of the uvula (so-called “throat flap”) and on both sides of the base of the tongue. They prevent viruses and bacteria from entering the body through the nose and mouth. Tonsillitis is a inflammation of the tonsils caused by a virus or bacteria, and its symptoms may vary. Painful symptoms include severe sore throat making swallowing saliva difficult, high fever, and inability to move. Symptoms may recur and affect one’s daily life. Let us go in detailed on its causes and remedies.

1.扁桃炎の原因 Causes of tonsillitis

扁桃が細菌・ウイルスにより感染することです。扁桃は免疫の働きがあり、細菌・ウイルスなどのからだへの侵入や増殖を防いでいます。しかし、免疫力（抵抗力）が低下すると、細菌・ウイルスに対する抵抗力が弱くなり感染することになります。免疫力の低下を招く主な要因として、ストレス、疲れや睡眠不足、風邪、アレルギー、喫煙や飲酒などによるのどへの刺激や扁桃の過敏化、外気温の寒暖差、季節の変わり目などの気温の変化などです。

Tonsillitis is an infection of the tonsils caused by bacteria or viruses. The tonsils have an immune system that prevents bacteria and viruses from invading and multiplying in the body. However, when that immunity is lowered, it weakens the resistance to bacteria and viruses, and results in an infection. The main factors that cause low immunity include stress, fatigue, lack of sleep, colds, allergies, irritation of

the throat and hypersensitivity of the tonsils due to smoking, drinking, and other factors, as well as temperature changes such as changes in indoor and outdoor temperatures, and seasonal changes.

2.扁桃炎の種類 Types of Tonsillitis

扁桃炎には、急に発症する①急性扁桃炎と、扁桃炎を繰り返して扁桃の炎症が慢性化した状態となる②慢性扁桃炎の2種類があります。急性扁桃炎を繰り返す場合は「反復性扁桃炎」と定義されています。

There are two types of tonsillitis: (1) acute tonsillitis, which develops suddenly, and (2) chronic tonsillitis, in which inflammation of the tonsils becomes chronic due to repeated tonsillitis. When acute tonsillitis is repeated, it is called “repeating tonsillitis”.

3.扁桃炎の症状 Symptoms of tonsillitis

①急性扁桃炎の症状

Symptoms of acute tonsillitis

急性扁桃炎の初期段階では、のどの痛みが強いのが特徴です。風邪に似た症状があるので区別が付きにくいですが、のどの痛みと、鼻水がほとんど出ないことが特徴です。

The initial stage of acute tonsillitis is characterized by a sore throat. It is difficult to distinguish between the two because the symptoms are similar to those of the common cold, but it is characterized by a sore throat and little or no runny nose.

・のどの赤み、腫れ、痛み、炎症が進行すると、飲み込むときの痛みが増します

Redness, swelling, pain, and inflammation of the throat increase as the inflammation progresses, and pain when swallowing increases.

・38～40℃の高熱が2～7日程度続きます

High fever of 38–40 degrees Celsius lasts for 2–7 days.

・食欲不振や痛みで食事が取りにくくなります

Loss of appetite and pain make it difficult to eat.

- ・扁桃に白い斑点のような膿がつきます

White pus-like spots appear on the tonsils.

両方に炎症を起こすこともあれば片側だけのこともあります。

Inflammation may occur on both sides or only on one side.

- ・倦怠感(だるい感じ)があります

Fatigue (feeling of lethargy).

- ・首のリンパ節の腫れがでます

Swollen lymph nodes in the neck.

②慢性扁桃炎の症状

Symptoms of chronic tonsillitis

口蓋扁桃の炎症が3か月以上持続する状態です。急性扁桃炎から移行する場合がありますが、喫煙や飲酒などによって扁桃に刺激が与えられ続けることも原因となります。

Chronic tonsillitis is a condition in which inflammation of the tonsils persists for more than three months. In many cases, it is caused by acute tonsillitis, but it can also be caused by continued irritation of the tonsils due to smoking or drinking.

- ・急性増悪期には、のどの痛み、飲み込みづらさ、発熱、寒気、全身のだるさなど急性扁桃炎と同じように激しい症状となります。

In its initial acute phase, symptoms such as sore throat, difficulty swallowing, fever, chills, and general lethargy are as severe as those of acute tonsillitis.

- ・慢性期には、のどの違和感や微熱、疲れやすさ、口臭などの症状が長期的にみられます。

In its chronic phase, symptoms such as discomfort in the throat, low-grade fever, tiredness, and bad breath persist for a long time.

4.治療 Treatment

①内科的治療(薬などによる治療)

Medical treatment (treatment with drugs, etc.)

・解熱鎮痛剤や消炎鎮痛剤、炎症が細菌性の場合は抗菌薬、抗ウイルス薬などを投与します。

If the inflammation is bacterial, antimicrobial agents and antiviral agents are administered.

・扁桃腺の腫れがひどい場合は、ステロイドの投与も検討されます。

If the swelling of the tonsils is severe, administration of steroids may be used.

・扁桃腺の炎症がウイルス性の場合は、安静や点滴などの対症療法を行います。

If the inflammation of the tonsils is viral in origin, symptomatic treatment such as rest and intravenous drips are administered.

・扁桃腺の炎症が強く、口も開けられない状態である場合は、入院して抗生剤の点滴治療を行います。

If the inflammation of the tonsils is so severe that the patient cannot even open their mouth, they will be hospitalized and treated with intravenous antibiotics.

②外科的治療 Surgical treatment

・扁桃腺の炎症がひどく、膿瘍に進行している場合や、年に何回も扁桃炎を繰り返し、内科的治療だけでは改善が難しく、日常生活への影響も多くなるような場合は、扁桃腺を摘出する手術(口蓋扁桃摘出術)を行います。手術に関しては、医師とよく相談してください。

When the inflammation of the tonsils is severe and has grown into an abscess, or when it has reoccurred several times a year, with improvement seen to be difficult with medical treatment alone, or when the effects on daily life become significant, surgery to remove the tonsils (palatotonsillectomy) is performed. Please consult with your doctor regarding surgery.

- ・扁桃腺の炎症がひどく、膿瘍に進行している場合は、膿を排出するために針で刺したり切開したりします。

If the inflammation of the tonsils is severe and has become a swelling abscess, a needle prick or incision is made to drain the pus.

- * 扁桃腺の治療方法は、扁桃腺の炎症の原因や症状の程度によって変わります。

Treatment of tonsils depends on the cause and severity of symptoms.

5. 予防 Prevention

- ・こまめに手洗いをしましょう

Wash your hands frequently.

- ・外から帰ったらうがいしましょう

Gargle after returning home.

- ・歯磨きなど、口の中をきれいにおきましょう

Maintain oral hygiene through tooth brushing.

- ・バランスの取れた食事を意識しましょう

Eat a well-balanced diet.

- ・十分な睡眠をとりましょう

Get enough sleep.

- ・適度な運動をしましょう

Exercise moderately.

血液の流れがよくなり免疫力を高めます。

It will improve your blood flow and immunity.

- ・禁煙をしましょう

Quit smoking.

喫煙は喉の健康に悪影響を及ぼすためです。

Smoking has a negative effect on throat health.

・ストレスを減らしましょう

Reduce stress

ストレスは免疫力が下がります。気分転換やリラックスできる方法を見つけてください。

Stress lowers the immune system. Find ways to relax and change your mood.

・のどの乾燥を防ぎましょう

Prevent dryness in the throat.

加湿器を使用するなどして、室内の湿度を適切に保ちます。加湿器がない場合、洗濯物を部屋に干す、濡らしたタオルを枕元に置くなどの工夫をしてください。

のど飴やトローチをなめるのものでの乾燥を防ぎます。マスクを付けることでの乾燥を防ぐこともできます。

Use a humidifier to maintain proper indoor humidity. If you do not have a humidifier, hang your laundry in the room or place a wet towel under your pillow.

Licking lozenges or lozenges can also prevent throat dryness.

Wearing a mask can also prevent throat dryness.

・のどが痛くなったときは自分で口の中を観察し(口を大きく開けて舌を出すとよく見えます)、異常があるか確認しましょう。

If you have a sore throat, observe the inside of your mouth (open your mouth wide and stick out your tongue to get a better look) and check for any abnormalities.

のどの痛みが強く、飲み物も飲めない、発熱など辛い状態になることもあるので、自分でのどの状態を確認し、異常を感じたら早めに耳鼻科を受診することをお勧めします。

A sore throat can be so severe that it becomes difficult to drink, and causes a fever, so it is vital that you check the condition of your throat yourself and see an otolaryngologist as soon as possible if you notice anything unusual.