

急性扁桃炎

誰もが一度はかかったことがあるといっても過言ではないほど、ポピュラーな病気ですが、症状が悪化すると、ほかの臓器に影響を与えることもあります。

イラスト／林 ユミ 編集協力／彦田恵理子

教えてくれたのは

笠井 創先生

笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室
院長。専門は耳鼻咽喉科。君津中央病院耳鼻
咽喉科医長、国立がんセンター病院頭頸科、
横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長を経て現職。

「のどが赤く腫れて、水を飲むのも
つらい…。風邪の前兆かしら?」



**のどが赤く腫れて
強い痛みがある**

のどの病気の代表格ともいえる、
扁桃炎。

「扁桃炎は、のどの奥にある扁桃が、
細菌やウイルスに感染して炎症を起
こした状態をいいます」と、笠井創
先生。

「一般的に扁桃炎と呼ばれているの
は、『急性扁桃炎』のことで、のど
が赤く腫れ上がり強い痛みがある、
全身にけん怠感がある、発熱、頭痛
を伴うなど、風邪に似た症状が現わ
れます。一方で、年間を通して持続
的にぐずぐずとのどの痛みや重みが

腎炎などの病気を引き起こす場合も
あります」
**家族間や集団の場で
感染することも**

急性扁桃炎はどのようなときにか
かりやすいのでしょうか。

「風邪などで体が弱ったとき、体調
を崩しやすい季節の変わり目にかか
りやすいでしょう。乾燥も、のどを
痛める原因になるので、口呼吸の人
は要注意。花粉症などで鼻が詰まっ
ているために、寝ている間の口呼吸
がきっかけで扁桃炎を起こすとい
うケースもよくあります。また、強い
症状を引き起こす原因となるのが、
溶連菌による感染です。溶連菌とは
誰もがのどに持っている常在菌です
が、のどの調子が悪くなったときに
急激に増えて、炎症の原因となりま
す。溶連菌は飛まつ感染しますので、
家族間で感染することが多く、また、
学校や幼稚園など、集団の場で感染
するケースも見られます」

症状が見られた場合、それほどひ
どくなければまずは自宅で様子を見
てもいいでしょう。

「栄養、水分をしっかりとって、自
宅で1〜2日ほど静養し、痛みや違和
感が続く場合は病院へ。必ずしも
耳鼻科ではなく、かかりつけのお医
者さんでもかまいません。病院では
症状に応じて痛み止めや抗生剤など
を処方します。ただし、何度も急性
扁桃炎を繰り返している人は、手術
が必要なこともあるので、早めに医
師に相談するといいでしょ」

扁桃炎を予防するには、規則正し
い生活が大切。外出から帰ったらう
がい、手洗いを忘れずに、感染から
身を守りましょう。

**急性扁桃炎の
予防・改善ポイント**
急性扁桃炎を予防するポイントと、
かかってしまったときの注意点を紹
介します。

**マスクを着用して
のどを保湿する**

感染予防だけでなく、のどの乾燥を防ぐ
ためにもマスクの着用が有効です。自分
の吐く息でのどが潤い、適度な湿度を保
つことができます。口呼吸が癖になって
いる人は、就寝時もマスクを着用するの
がおすすです。

**脱水症状を防ぐため
水分をしっかりとる**

急性扁桃炎になると、発熱を伴い、のど
の痛みにより水分をとることが困難にな
るため、脱水症状を起こすことがあります。
特に子どもや高齢者には注意が必要
です。スポーツドリンクや経口補水液が、水分
補給に適しています。もし水分がとれな
い状態になったら、すぐに病院に行きま
しょう。



**手洗いを徹底して
感染を防ぐ**

急性扁桃炎は、人から人へ感染する場合
があります。よく見られるのが、感染者
の唾液などが手につき、その手で自分の
口に触れることで起こる接触感染です。
この予防策として手洗いが有効です。帰
宅後や食事の前には、必ず手洗いを習慣
にしましょう。