

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。

ILLUST / Ken Shirai TEXT / Eriko Hikota

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れます。一方で、年間を通して持続的にぐすぐすとどの痛みや重みがあり、微熱が続くといった場合は『慢性扁桃炎』で、数カ月一度のペースで急性扁桃炎を繰り返す人は、もともと慢性扁桃炎の気質を持っていることが多いといえます」

なじみのある病気だけに、症状が現れても大したことはないと思いがちですが、悪化すると危険な状態を起こすことも。

「扁桃の炎症部分にさらに膿がたまる扁桃周囲膿瘍を起こすと、高熱や激しいのどの痛み、嚥下痛を伴い、場合によっては膿を出す切開手術が必要なこともあります」

また、炎症を何度も繰り返して扁桃のくぼみやひだに細菌が住み着くと、関節炎や腎炎などの病気を

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起こ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起こりやすいでしょう。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、家族間で感染したり、会社などが多く集まる場所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う」

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

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。自分の吐き息でのどが潤い、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めです。

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。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。

今回のドクター 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？」

