

『咽喉頭異常感』

下仁田厚生病院 耳鼻咽喉科 多田 紘恵

- ★のどのあたりがイガイガして何か引っ掛かる感じがする・・・
- ★圧迫感があるような感じがする・・・
- ★飲み込みは問題ないが、痰が絡んだような感じがする・・・



このような漠然とした症状で耳鼻科を受診される方が少なくありません。皆さんはそのような症状のご自覚はありますか？

鼻、口、のどはすべてつながった空間で（耳も実はのどの奥とつながっています！）、のどの異常感とはさまざまな原因で起こります。

例えば、慢性扁桃炎や咽頭癌などの咽頭疾患、声帯ポリープや喉頭癌などの喉頭疾患、慢性副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎などの鼻副鼻腔疾患、慢性甲状腺炎や甲状腺腫瘍などの甲状腺疾患など耳鼻咽喉科の病気もあれば、びまん性食道炎や胃食道逆流症、食道憩室などの食道の病気であることもあります。少し難しい解剖用語を並べましたが・・・要はすべてつながった空間なので、いろいろな原因で“のど”の違和感が起こるのです。患者さんが“のどの違和感”で来院されると、私たちは鼻副鼻腔、口腔、上咽頭、中咽頭、下咽頭、喉頭、頸部全体を視診したり（目で見て診察）、触診したり（触って診察）します。そのほか、エコー（超音波）検査や内視鏡（カメラ）、レントゲンやCTなどの画像検査を駆使して何か病気がないかを調べます。（日本頭頸部癌学会HPから引用）

エコーの検査は特に痛みもなく、超音波がでる機械を、ゼリーを塗った首にあてるだけの検査で比較的簡単な検査になります。また、内視鏡というと胃カメラが有名ですが、耳鼻科の内視鏡は鼻に軽く麻酔をして、鼻から細い管状のカメラ（内視鏡）を挿入して行う検査です。鼻の中や、上中下の咽頭という鼻の奥から食道の入り口まで、それと喉頭と呼ばれる部分を順番に一度で診察します。咽頭喉頭という部分が患者さんにとっての“のど”にあたります。一般的によく知られている「胃カメラ」は正式には上部消化管内視鏡といって食道や胃、十二指腸を診察する検査ですが、耳鼻科の内視鏡は「胃カメラ」より細かいカメラで、短時間で検査ができる点からも患者さんの負担が少ないのがメリットになります。しかし、診察範囲は食道の入り口までと診断範囲が限られているのが問題です。耳鼻科領域に明らかな異常がなくても、食道の病気が潜んで“のどの違和感”がでている場合もあるので、耳鼻科医から胃カメラを提案することが多々あるのはそのような理由からなのです。

のどの違和感が続いているのに、視診、触診、エコー、内視鏡、CTなどの各種検査で特に病変がなく全身的原因もないような場合に、咽喉頭異常感症という診断になります。しかし、一度の診察だけではなく、やはり定期的にのどの診察を受けることがさまざまな病気の早期発見につながり重要になってきますので、違和感が続いている方は数か月に1回の耳鼻科の受診をお願いしています。

先ほどからお話しているとおり、一概に“のどの違和感”といっても様々な原因が考えられますので、ぜひ一度耳鼻科を受診してみることをお勧めいたします。

今後も耳鼻科がみなさんの心身ともに健康を維持するための身近な科になっていければ幸いです。

春の全国交通安全運動

4月6日（水）から15日（金）までの10日間、春の全国交通安全運動が実施されます。子供や高齢者を見かけたときは、急な飛び出しや不用意な横断など危険な行動をとる人がいることに注意し、子供や高齢者の安全を守る運転を心がけましょう。

初日の4月6日（水）には特別街頭指導を行う予定です。

群馬県交通対策協議会年間スローガン

「安全は 小さな注意の 積み重ね」

問合せ先 総務課 地域安全係 ☎82-2110



さくらの里イベント情報



■さくら観察会

日時 4月17日(日) 10時～15時
※現地受付・集合は9時30分～
集合場所 県立森林公園「さくらの里」中央園地駐車場
講師 公益財団法人日本花の会
主任研究員 和田博幸 先生
定員 20名
参加費 200円(保険代金等含む)
当日の服装 山歩きができる服装
用意するもの ルーペ・筆記用具・弁当・飲料水・雨具等



■春の写真教室

日時 4月24日(日) 10時～15時
※現地受付・集合は9時30分～
集合場所 県立森林公園「さくらの里」中央園地駐車場
講師 公益社団法人日本写真家協会(J・P・S)会員 飯田秀雄先生
公益社団法人日本写真協会(P・S・J)会員
定員 20名
参加費 200円(保険代金等含む)
当日の服装 山歩きができる服装
用意するもの カメラ・三脚・弁当・飲料水・雨具等



■さくら観察会

日時 4月29日(祝) 10時～15時
※現地受付・集合は9時30分～
集合場所 県立森林公園「さくらの里」中央園地駐車場
講師 日本花の会 桜の名所づくりアドバイザー
植物研究家 西田尚道 先生
定員 20名
参加費 200円(保険代金等含む)
当日の服装 山歩きができる服装
用意するもの ルーペ・筆記用具・弁当・飲料水・雨具等



申込期間 3月28日(月)～ ※土日祭日を除く 9時～17時まで
申込み・問合せ先

「群馬県森林・緑整備基金 調査設計課」に電話又はFAXにて申込みください。申し込みの際は必ず、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。なお、定員になり次第締め切らせていただきます。

☎027-212-6295 FAX027-212-6296

※荒天の場合、中止することがありますので、下記に問合せください。

当日連絡先「さくらの里」管理事務所 ☎82-2400

さくらの里イベント情報

妙義山の麓にある「さくらの里」は47haの敷地に約45種、5,000本の桜が植えられており、4月中旬～5月上旬まで様々な桜を楽しむことができます。是非お出かけください。

日時 5月3日(祝) 10時から(雨天の場合は4日に順延)

場所 群馬県「さくらの里」管理棟周辺
内容 野点による抹茶の無料サービス等
緑化PR 緑化募金・苗木の配布(ボケ・ブルーベリー・サトザクラ・ライラック・ミツバツツジを配布予定)
主催 下仁田町観光協会(下仁田町観光案内所内)
☎67-7500



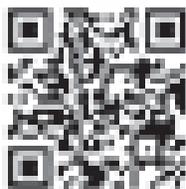
地域おこし協力隊を紹介します

下仁田町地域おこし協力隊として一年が過ぎました。ジオパークの担当としてイベントなど推進活動に携わってきました。学術的な側面を持つ、ジオパークを分かり易く訪れたお客様に伝え、楽しんでいただけるか？を念頭にガイドマニュアルの作成等に携わりました。また、協力隊原案企画として、よしもと×かんぽ生命の企画で下仁田町が舞台の30秒CMを作製しました。下仁田町の魅力を沖縄国際映画祭において全国にPRしたいと考えています。WEB上での投票にて上位5名が沖縄で頂点を競い合います！皆様の1票が下仁田町、更には群馬県の力になります！投票を宜しくお願い致します！



▲地域おこし協力隊全国サミットで活動報告

- ①小池 準 ②33歳 ③藤岡市
- ④観光推進・ジオパーク運営として観光課で活動



◀小池隊員が制作したご当地CM映像作品へ投票をお願いします。



▲隊員が企画から制作まで携わったバッチ

2015年5月から下仁田町地域おこし協力隊として着任しました渡辺拓巳と申します。

着任してもうじき1年、私は「荒船の湯」にて職務をこなしつつ、3年後を見据えながら協力隊の活動をしています。現在は西下仁田方面の地域活性化の一環として「あらふねマルシェ」という食の市を企画しています。必要と思われるような地域の行事となれば何よりです。

- ①渡辺拓己 ②33歳 ③埼玉県さいたま市
- ④観光協会企画マネージャーとして荒船の湯で活動

初めまして、この度地域おこし協力隊の食の伝承としてやって参りました沼田香輝と申します。今は勤務のほとんどを一番さんで修行させていただいています。

出身は神奈川県川崎市、年齢は23歳です。以前は池袋で飲食店の店長として仕事しておりました。

現在下仁田に来て2ヶ月近くたちますが、本当に地域の方やお客様、役場の方にお世話になっております。本当に毎日が充実しており、様々な勉強をさせていただいております。少しずつではありますが、もっと地域に馴染んで行事等にもお力添え出来ることがあればしたいと考えております。まだまだ若輩者ではございますがどうぞよろしくお願いたします。



隊員が皮を伸ばし焼いた餃子▲

- ①沼田香輝 ②23歳 ③神奈川県川崎市
- ④食の伝承事業で飲食店「一番」で活動

①氏名	②年齢	③出身地	④活動概要
-----	-----	------	-------

観光PR&販路拡大戦略チーム 「イベント物産販売事業者」募集(登録制)

県内外で行われる自治体等が主催するイベントやお祭りで、下仁田町のPRを兼ねて、自らが取り扱う特産物や農産物など(仕入れ可)を販売する事業者を募集します。

登録制とさせていただきます、各自治体や実行委員会から町などに参加要請があった場合、登録者していただいた方々に、出店意向を確認の上、下仁田町の「観光PR物産販売事業者」として出店・販売していただきます。

趣旨・目的

- ◇町内事業者の販路拡大サポート
- ◇専門業者の販売によるイベントの質向上

想定されるイベント

各地域の産業祭・物産振興イベント・都市交流を目的としたお祭り等

役割分担

事業者

- ①個人車を利用し、搬入・搬出を自らの責任で行う。
- ②ポップ、価格表、値段表示など店舗表示類を用意する。
- ③自らが製造・仕入れた物産販売を行う。
- ④観光パンフレット等を用いて観光PRを行う。

下仁田町

- ①テント・販売台などを事業者へ貸出
- ②観光パンフレットを連携事業者へ納入
- ③観光PR委託金 [県内5千円 / 1日]
[県外1万円 / 1日]を連携事業者へ支払う。
※複数事業者による参加の場合は応相談

特記事項

- (1)下仁田町の特産品を中心として物産・観光PRに寄与できる事業者であること。
- (2)飲食業・惣菜業については、食品衛生法等を遵守し、食品衛生取扱責任者を明確にし、許可を得ること。
- (3)出店料がかかる場合は、自らの負担とする。

申込み・問合せ先 観光課 ☎0274-82-2111

4月1日から集落高齢者等タクシー利用券を交付します

この事業は、公共交通の利用不便地帯(別表の集落又は世帯)に在宅する対象者に、町内で買い物や通院などでタクシーを利用する場合、1枚につき 800円相当額の利用券を申請により発行するものです。(有効期限:平成28年4月1日から平成29年3月31日まで、1人年間24枚を限度とします。)

【交付対象者】 別表に記載の地域に住所を有し、かつ次の各項目のいずれかに該当される方

- (1)満70歳以上の高齢者の方
- (2)身体障害者福祉法に規定する手帳交付を受けた方で、1級～3級に該当の方
- (3)児童福祉法の規定に基づき療育手帳の交付を受けている方
- (4)精神保健および精神障害者福祉に関する法律の規定に基づき、精神保健福祉手帳の交付を受けている方

【利用方法】 利用料金に不足が生じた場合はタクシー業者に差額をお支払下さい。
(なお、利用券は1回乗車・1台につき最高3枚まで利用できます。)

【利用できるタクシー】 上信ハイヤー・成和自動車

【申請方法】 下仁田町役場 健康課窓口でお申し出ください。
(別表)

地区	地域
下仁田	上栗山・下栗山・高倉
馬山	杣瀬・三本杉・細萱
小坂	中ノ岳・松倉・馬居沢・落沢
西牧	黒川・中野・上野・大塩沢・萱倉・高立 竹の入・相沢・屋敷・白井平・牧場
青倉	平原・大北野・小北野

※七久保・桑本地区は集落バス運行のため非該当となりますが、医療機関受診等、タクシーを利用しないと日常生活に著しい支障がある方はご連絡下さい。



ご不明の点は…

健康課 高齢対策係へ
☎64-8804(直通)

家族支援 介護者の集い『ちょっとひといきサロン』のご案内

平成28年4月より介護をしている家族の方を対象とする会を年間6回開催することになりました。介護をしていると息抜きの場がなかったり、本当は近所や友人に相談したいことでも誰に相談したら良いのかわからなかったこともあったと思います。また、介護をしていた方には今までの経験談を話していただきたいと思います。

1人で悩まず同じ境遇の人と情報交換したり介護経験者を交えて解決方法を見つけていきませんか？

日時 4月23日(土) 10:15~12:15
会場 特別養護老人ホーム山王 デイサービスセンター
講師 特別養護老人ホーム山王 職員
内容 介護保険制度の説明、介護者同士息抜き交流会、先輩介護者の経験談など自由な意見交換
対象者 65歳以上の方の介護を行っている介護者または介護を行っていた方
定員 30名

コメリ様隣の建物です！！



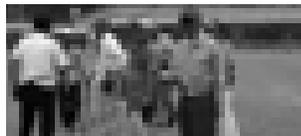
申込み 4月15日(金)までに直接特別養護老人ホーム山王 ☎67-5868へ申し込みをしてください。
 ※送迎希望の方は、下仁田駅または保健センター前バス停まで来て頂ければ会場まで送迎いたしますので、申込みの際にお伝えください。
問合せ先 特別養護老人ホーム山王 ☎67-5868

老人クラブ会員募集について

下仁田町老人クラブ連合会では、単位クラブ会員の募集を随時行っております。

現在は下仁田地区と馬山地区で会員の皆さんが、仲間の友愛活動や社会奉仕、また、自身の健康のためのスポーツ活動や県・郡の研修などに頑張っています。

新規クラブの設立や町連合会への再加入も歓迎いたします。近くにクラブがないからとあきらめないでご相談下さい。お待ちしております。



平成27年度の主な行事

日程	イベント
5月	下老連グラウンドゴルフ大会
6月	体力測定(1回目)
7月	花いっぱい運動
10月	郡老連グラウンドゴルフ大会
	体力測定(2回目)
11月	下老連清掃活動(社会奉仕)
12月	郡老連作品展
	松飾りづくり(社会奉仕)
1月	下老連新年会
3月	下老連研修旅行

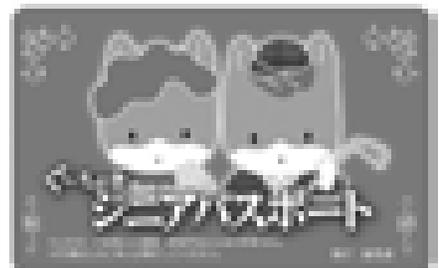
※28年度も楽しい行事を検討中!

問合せ先 健康課 高齢者対策係 ☎64-8804直通

ぐーちょきシニアパスポートを配布しています

高齢者の積極的な外出を促し、地域との交流や健康維持につなげてもらうため、協賛店舗で提示すると割引などの優遇措置が受けられる「ぐーちょきシニアパスポート」を群馬県の依頼により配布しています。またこのパスポートは緊急時には裏面の情報記載欄を、緊急時の連絡用カードとして活用できます。

対象 県内に在住する65歳以上で、配布を希望する方
配布場所 役場健康課窓口



問合せ先 県庁介護高齢課 ☎027-226-2576 下仁田町役場 健康課 高齢者対策係 ☎64-8804(直通)