

# 会員のば

## 開業10年目

札幌市医師会  
にしの内科クリニック

鈴木 勇

今年で札幌市西区に開業して10年目になります。クリニックは三角山と手稲山の間にあり、朝、きれいに手稲山の頂上が見える時などは、何となく気持ちも晴々して仕事に取り掛かることができます。

当院は常勤の医療事務2名、非常勤の看護師4名と医師1名の構成です。10年間で医療事務の職員は結婚などで入れ替わりましたが、看護師と医師はそのままです。開業からこれまでの期間で多少のトラブルがなかった訳ではないのですが、少人数の職場では気持ちよく仕事ができることが何よりで、職員には感謝の気持ちが先に来ます。

診療上の変化では、昨年上部内視鏡検査を止め、また診療時間を短縮しました。内視鏡はピロリ菌抗体陽性の常連の患者さんが、ほぼ1回目の検査を終わったのを契機に止めることにしました。診療時間は当初、夜7時まで（夜間急病センターが開くまで）としていましたが、近隣でもほとんど7時までやっている所がなくなったので、6時までとしました。

周囲の変化では、開業の時に何人かの近隣の先生方に挨拶に伺いましたが、この10年間で1人が引退廃業され、1人が世代交代し、1人が引退の準備をされています。後10年くらいは頑張りたと思っていますが、映画館によってはシニア割引の年齢になりました。



## 耳くそ鼻くそと涙の仕事

帯広市医師会  
帯広西病院

木村 孝

帯広の屋台で「お仕事は何ですか」と聞かれたら「耳くそ、鼻くそ、はなみずをとる仕事です」と答えている（たまには咳痰や耳鳴りめまいも）。

耳掃除は入り口だけで、月に一度程度でいいとテレビ番組が伝えてくれて、説明が楽になった。掃除しすぎて傷付いた外耳道をモニターに映して、耳壁の表皮や外からの埃や耳垢腺の分泌物が耳垢になることを説明し、耳かきすぎを注意して、湿疹や外耳道炎の予防をしている。

目くそは眼脂、耳くそは耳垢、歯くそは歯垢で、なぜか鼻くそは鼻垢と言わない。

秋田などの方言でこびりつくから鼻こび、英語でnose dirt、nose wax、Booger、鼻をほじるのをNose-pickingと言うらしい。外からのゴミほこりや鼻みずが乾燥してできて、鼻づまりの原因となる鼻くそを指やティッシュで取ろうとして傷つけ、鼻血を起こすこともある。予防としては、ゴミほこりを吸わないよう避け、乾燥した空気でひどくなるので、加湿に気をつけ、風呂上がりに力を入れず優しくゆっくり鼻をかむ、綿棒に軟膏などを付けて優しく鼻腔に塗布する。

乳児などではOogiebear（ウーギーベア）で、とることもある（でも2,000円強と値段が高い）。耳鼻科の診療では鼻くそを鼻前庭部湿疹（痂皮）と記載して、エキザルベ軟膏や白色ワセリンを処方。冬の寒い時期は伸びの良いプラスチックもいい。綿棒に軟膏を付けて優しく塗ってもらう。

慢性副鼻腔炎のきたない青っ涙は減ってきた。急性副鼻腔炎の膿性鼻汁に抗生剤と鼻処置・吸入。アレルギー性鼻炎では、点鼻剤や抗ヒスタミン剤。温度差で起きる血管運動性鼻炎など鼻過敏症は、タバコの煙や香水などでも、涙が流れ出てしまい、後鼻漏や難治性の咳嗽を起こすこともありえる。ステロイド点鼻や漢方薬も使い、気長にと説明。鼻かむ方法については、小鼻を横から押さえると、鼻弁部が潰れるように閉鎖してしまうので避ける。片方ずつ鼻孔に親指の腹で下から蓋をするように、小鼻を潰さないようにしてもらう。力は優しく、ゆっくりと長く何回かに分けて鼻かみしてもらう。強い鼻かみは急性副鼻腔炎の原因にもなるから。

耳鼻掃除希望あればよろしく願いいたします。