



しゃっくりについて

ギネス記録には68年間続いたとの記録もある「しゃっくり」ですが、「しゃっくりが止まらない…」「何が原因なの？」そんな疑問を持っている方へ、耳鼻いんこう科の視点から解説します。

しゃっくりの正体とは？

しゃっくりは、胸とお腹の境目にある横隔膜(おうかくまく)という呼吸に関わる筋肉が、突然けいれんし、声をだす喉頭にある声門が急に閉じることで、「ヒック」という音が出る現象です。医学的には「吃逆(きつぎゃく)」と呼ばれ、誰にでも起こる身近な反応です。脳の延髄(えんずい)にある疑核近傍網様体(しゃっくり中枢)という場所でコントロールされています。このコントロールする場所に刺激を与える部位(受容場所:求心路)の一つが、鼻咽腔(びいんくう、鼻の奥と喉の上部がつながる場所の空間)にある粘膜です。



原因は？ストレス？食べすぎ？

しゃっくりの原因はさまざまですが、主に以下のようなものが考えられます。

●食べすぎや早食いによる胃の膨張、●炭酸飲料やアルコールの摂取、●急激な温度変化(冷たいものを一気に飲むなど)、●ストレスや緊張による自律神経の乱れ、●薬剤の影響、●風邪などの上気道炎、●耳や喉の刺激(耳掃除や咽頭の違和感など)。特に耳鼻いんこう科では、耳の奥にある迷走(めいそう)神経や舌咽(ぜついん)神経への刺激がしゃっくりを引き起こすケース、例えば、耳掃除の際に奥まで入れすぎると、神経が反応してしゃっくりが出ることもあります。

どれくらい続いたら受診すべき？

通常のしゃっくりは数分～数時間で自然に治まりますが、以下のような場合は注意が必要です。

●48時間以上続く、●睡眠や食事に支障が出る、●胸や喉に違和感がある、●他の症状(吐き気、めまい、声のかすれなど)を伴うなど。長引くしゃっくりは、神経系や消化器系の病気が隠れている場合もあります。

自分でできる対処法

軽度なしゃっくりには、以下のような方法が効果的です。

●息を止めて10秒ほど我慢する、●冷たい水をゆっくり飲む、●舌を軽く引っ張る、●耳の穴を指で優しく押す(神経への刺激を和らげる)など。ただし、無理な方法や強い刺激は逆効果になることもあるため、注意が必要です。



しゃっくりは一時的な生理現象であることが多いですが、長引く場合は体からの危険信号かもしれません。気になる方は、お気軽に耳鼻いんこう科へご相談ください。

マイナンバーカードの保険証利用について

当クリニックは、受診した患者さんに対し、受診歴、薬剤情報、特定検診情報
 その他必要な診療情報を取得・活用することにより質の高い医療提供に努
 めるため、**オンライン資格確認を行う体制**を有しています。また、マイナン
 ーカード保険証利用の際に使用する顔認証付きカードリーダーを、令和6年
 4月より2台に増設しています。

マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証での受診では「限度額適用
 認定証」が不要です)、電子処方せん利用に、ご協力お願いいたします。



インターネットでの受付予約について

患者さんの待ち時間や、待合室での密を
 少しでも無くすため、当院ではイン
 ターネット(ネコ目システム)
 での受付順番予約および待合状
 況確認を使用しています。



インターネットでの受付順番の予約時間帯

予約時間帯

月・火・木・金曜日… 9:30から11:30までと、
 14:30から17:00まで

水・土曜日……………9:30から11:30まで

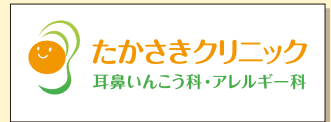
- 時間帯の指定は出来ません。また、午前外来は午前の時
 間帯にしか、午後外来は午後の時間帯にしか、予約はとれ
 ません。
- インターネットで予約を取られた方は受付番号と通知番号
 が必要です。受診時に窓口で2つの番号を受付に伝えてく
 ださい。
- お取りいただいた時刻より1時間以上クリニック窓口で
 の受付が遅れた場合、また診療受付時間午前12時15分、
 午後5時45分を過ぎた場合は、キャンセルとし、新たに順
 番をとっていただきます。

クリニック窓口での受付時間について

- クリニック窓口での受付時間は、
 午前は、8時15分から 12時15分まで、
 午後は、14時から 17時45分まで です。
- 受付開始前は、**一般診療の患者さんは、院内に
 入ることはできません。**
- 受付番号と診療順番は、診療内容によって、異
 なることがあります。
 よろしくお願いいたします。

当院指定の駐車場に関して

当院指定駐車場
 は、**当院横2台、吉田
 駐車場2-7,19-21
 番、大野方向変換
 場駐車場(旧市営駐車場)1-5番**の合計16台分
 です。当院の看板を立てています。
 他の場所には駐車しないでください。駐車場は
禁煙です。ご協力お願いします。



● アクセス



● 駐車場マップ



〒857-0136 長崎県佐世保市田原町17-10

TEL.0956-76-7379 FAX.0956-76-7363

たかさきクリニック <http://takasaki-clinic.org> HPはこちら→



当日の順番予約と
 診察待合状況の
 確認はこちらから→



《日曜・祝日 休診》