

医療メモ びくう 鼻腔について

本庄市児玉郡医師会広報部

昨今、コロナ禍でマスク着用が常用化されています。マスクをしているとつい知らぬうちに口を開いて口呼吸をしていることが多いのではないのでしょうか。そこで、鼻腔の機能について（耳鼻咽喉科学参考）記してみました。

本来は嗅覚が主体

空気中の成分が鼻腔の上方にあるすき間（嗅裂）に達して臭いを引きおこします。悪臭だと感じるのは防御反応です。例えば、呼吸停止などの危険を伴う毒ガスをかいだ時に「悪臭だ！」と察知することができます。

補助的役割として

- ・吸い込んだ息を温める…上咽頭に到達するまでに体温ぐらいまで温めます。
- ・吸い込んだ息を潤す…上咽頭に到達すると79%ぐらいの湿気を与えます。
- ・塵埃を除去する…大きいものは鼻毛がキャッチして、小さいものは粘膜層にくっついて奥まで進入しません。鼻毛にも重要な役割があるため、すべてカットしないようにしましょう。

・細菌の自浄…刺激が強い時には鼻粘膜はふくらみ鼻の通り道が狭くなります。さらに刺激が増すとくしゃみがおこって、異物や細菌などを粘液と一緒に排出します。

呼吸気道について

吸い込んだ息は鼻腔の上方に沿って吸引されていき、その道を吐いた息が出ていきます。さらには中鼻道や下鼻道にも吐いた息が流れていきます。

鼻呼吸について

鼻呼吸は鼻翼が自動的にあがって、吐いた息と吸い込んだ息は鼻粘膜を刺激します。この反射が呼吸運動を正常かつ規則正しく調整します。また、同時に肺や胸郭運動も調整します。しかし口呼吸ではこれらの調整が行われず、呼吸運動が不規則になってしまいます。

鼻腔は発音器官

発音する時、鼻腔の共鳴と鼻咽腔の共鳴とのバランスによって、美しい音にもなり鼻にかかるような音にもなります。鼻腔は以上のようにいろいろな機能があります。鼻呼吸が大切であるという事をいつも念頭に生活してください。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

1月9日(日)	田所医院	けや木1丁目	☎ 22- 3 4 4 5
1月10日(祝)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 35- 1 1 1 6
1月16日(日)	寺坂医院	西富田	☎ 22- 3 3 4 3
1月23日(日)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎ 22- 1 1 1 2
1月30日(日)	中村外科医院	日の出3丁目	☎ 21- 6 2 1 1
2月6日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎ 33- 0 6 0 0
2月11日(祝)	服部クリニック	東台4丁目	☎ 24- 4 6 7 1

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808（埼玉県感染症対策課内）

▶受付時間 24時間・年中無休

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎ 048-762-8026

FAX 048-816-5801 ※午前9時～午後5時30分

新型コロナウイルスワクチン追加接種（3回目）について

★健康推進課（保健センター内）☎24-2003・FAX24-2005

追加接種予約はWEBまたは電話で


2回目の接種が完了した日より原則8か月以上経過する方から、順次接種券を発送しています。

接種を希望する方は、同封された案内をご確認のうえ、予約をしてください。

WEB予約	URL : https://v-yoyaku.jp/110367-kodamagunshi 
電話予約（無料）	☎ 0120-501-536 受付 午前9時～午後5時（平日のみ）

タクシー利用券が使えます

追加接種の際に使えるタクシー利用券を発券しています。希望する方はお申し込みください。

- 対象 次のいずれかに該当する方
 - ・65歳以上の方（令和4年3月31日までに65歳に達する方を含む）
 - ・身体障害者手帳1級・2級、療育手帳A・A
- 補助額 620円（片道）×2枚
- 申込 電話・FAXまたは直接健康推進課へ 

接種券が届いてからのお問合せをお願いします

現在、電話が大変混みあっています。追加接種に関する問合せ、タクシー利用券の申込等は、市庁舎をご覧ください。接種券が届いてから健康推進課へお問い合わせください。ご協力をお願いします。



※1・2回目の接種予約のみ、次の窓口で予約を受け付けます。

本庄市新型コロナウイルス相談窓口 ☎71-8780

受付時間 午前8時30分～午後5時（平日のみ）

発熱などの症状が出たときの受診方法に迷ったら

★健康推進課☎24-2003

発熱などの症状が出たときは、まずはかかりつけ医に相談してから、受診してください。

▶受診先の確認・受診を迷う場合は…

埼玉県受診・相談センター

☎ 048-762-8026

FAX 048-816-5801

時間 午前9時～午後5時30分（土・日・休日も対応）

▶受診先の確認・一般的な質問は…

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808

時間 24時間（年中無休）

▶かかりつけ医で対応できない場合には…

『埼玉県指定 診療・検査医療機関』で検索
新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療ができる医療機関が探せます。

埼玉県指定 診療・検査医療機関
(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>)▶



★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、児玉郡市広域消防本部指令課☎24-1119でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。