カラダづくり

# 頭痛や首・肩こりの原因に

## ❀慢性上咽頭炎

### のど以外にも症状／薬液で直接こする治療

のどの痛みや違和感だけでなく、頭痛や首・肩のこりがつらい。長引く不調は鼻の奥、のどの上部に位置する「上咽頭」の慢性的な炎症が原因かもしれない。いわゆる「慢性上咽頭炎」の症状や対策を専門家に聞いた。

鼻とのどの境目に当たる上咽頭の表面には細かい毛に覆われた細胞があり、粘液を分泌している。その間には多数のリンパ球も存在する。これらの働きによって、空気中のウイルスや細菌といった異物の侵入を防ぐ役割を果たしている（免疫機能）。

この上咽頭に炎症が起き、異物を撃退したあとも慢性化してうっ血などが残る状態を慢性上咽頭炎と呼ぶ。

田中耳鼻咽喉科（大阪市）の田中亜矢樹院長は「慢性上咽頭炎は医学的に正式に認められた病名ではなく、耳鼻咽喉科の医師でもよく知らない人はいる。ただ全身の様々な疾患や症状に関係する可能性が指摘されるようになってきている」と話す。

旭川医科大学の原渕保明教授（耳鼻咽喉科）は「慢性上咽頭炎の関与が考えられる症状や疾患は主に3つに分類できる」と説明する。まずは上咽頭の炎症自体によるもの。のどの痛みや違和感、長引くせき、鼻水がのどの奥に落ちる後鼻漏、頭痛、首・肩こりなどがある。第2に自律神経系の障害による症状。めまい、全身の倦怠感、睡眠障害、集中力の低下などだ。

第3に免疫機能の異常で自身の正常な組織も攻撃してしまう状態（自己免疫の異常による二次疾患）。血尿や尿たんぱくがみられるIgA腎症、手のひらや足の裏にうみをもつ水ぶくれができる掌蹠膿疱症、アトピー性皮膚炎などが挙がる。

堀田修クリニック（仙台市）の堀田修院長（内科）はIgA腎症の患者に慢性上咽頭炎が目立つ点に着目。「上咽頭の慢性炎症によって生じた炎症物質が血流に乗って全身に運ばれる結果、腎臓や皮膚などに炎症が起こると考えられる」と解説する。

のどの痛みや頭痛、首・肩こりなど不調が長く続いて医療機関を受診しても、「問題はない」とされるケースがあるだろう。堀田院長は「耳の下付近にある胸鎖乳突筋を指で押してみたときに、痛みがあれば慢性上咽頭炎の可能性がある」と指摘する。

自分でもできる対策としては首の後ろを湯たんぽで温める、生理食塩水での鼻うがいといった方法がある。

治療法では「上咽頭擦過療法（EAT＝イート）」に関心が集まる。一定の濃度に薄めた塩化亜鉛溶液を上咽頭にこすりつける方法だ。薬液を染み込ませた器具を鼻と口から挿入する。「塩化亜鉛の収れん・殺菌作用で炎症が抑えられる」と田中院長。ただ炎症が強いほど出血や痛みが強く、体質が合わないケースもあると注意を促す。

EATで炎症やうっ血のある部位の状態が改善すると、脳の老廃物を運ぶ脳脊髄液の流れが円滑になるといった作用も考えられるという。田中院長、堀田院長は新型コロナウイルス感染症の後遺症で受診する人にもEATを施しているそうだ。NPO法人日本病巣疾患研究会によると、この治療を手掛けている医療機関は全国に300以上ある。

近年は経鼻内視鏡を用いて炎症がある部分を観察しながらの治療が可能になり、患者の負担軽減や科学的根拠の蓄積が進むと期待されている。2019年には日本口腔・咽頭科学会内に上咽頭擦過療法検討委員会が発足。委員長を務める原渕教授は「EATの普及と診断・治療の標準化を目指したい」と語る。

のどの痛みや頭痛などの不調が原因もわからないまま続く慢性上咽頭炎。疑いがある場合、専門の医療機関に相談してみるといいだろう。

（ライター　田村　知子）

### 慢性上咽頭炎とは

のど奥の上の部分「上咽頭」に慢性的な炎症やうっ血が残る状態

### 自分の状態をチェック・ケア

**チェック法**

■耳の下あたりの痛みを確認

▶耳の下から鎖骨に伸びる「胸鎖乳突筋」を3本の指で押す

**痛みがあれば慢性上咽頭炎の可能性**

**日常生活でできる対策**

■首の後ろを湯たんぽで温める

■生理食塩水での鼻うがい

### 関連してみられる主な症状は

**上咽頭の炎症による**

▶のどの痛みや違和感、長引くせき、後鼻漏、頭痛、首・肩こり

**自律神経系の障害による**

▶めまい、全身の倦怠(けんたい)感、睡眠障害、集中力の低下

**自己免疫の異常による二次疾患**

▶IgA腎症、掌蹠膿疱(しょうせきのうほう)症、アトピー性皮膚炎

### 医療機関での治療

**上咽頭擦過療法**

**EAT(イート)**
**=Epipharyngeal Abrasive Therapy**

鼻と口から器具を挿入し、抗炎症作用のある塩化亜鉛溶液で上咽頭をこする