

咽頭痛

Sore Throat

A sore throat is an inflamed or irritated throat that causes pain or discomfort when a person swallows. Other signs may include a fever, white patches in the throat and swollen lymph glands in the neck.

Causes

A sore throat may be caused by:

- An infection
- An allergy
- Low humidity
- Smoking
- Shouting or voice strain
- Breathing in chemical fumes or air pollution

Things you can do to feel better

- Get plenty of rest.
- Drink plenty of liquids. Drink hot liquids, such as tea and soup, to soothe the throat and thin mucus.
- Gargle with warm salt water. Mix ½ teaspoon of salt in 1 cup or 240 milliliters (ml) of warm water.
- Suck on sore throat lozenges or hard candies.
- Use over the counter pain medicine. Children should not take aspirin.
- Stop smoking and avoid second-hand smoke.

咽頭痛は嚥下したときの喉の刺激や炎症で痛みや不快感を起こします。その他の徴候に発熱、喉にできる白い斑点および首のリンパ腺の腫れなどがあります。

原因

咽頭痛の原因として以下のものが考えられます。

- 感染
- アレルギー
- 乾燥
- 喫煙
- 叫び声など声の出しすぎ
- 化学物質のガスや汚染大気の吸引

不快感を和らげるために

- 十分な休息をとりましょう。
- 水分を十分に摂りましょう。喉の痛みを楽にし粘液を薄めるために、お茶やスープなどの温かい飲料を飲みましょう。
- 温かい塩水でうがいをしましょう。塩水は、茶さじ半分の塩を温かいお湯1カップまたは240ミリリットル (mL) に溶かして作ります。
- のど飴やあめ玉をなめます。
- 市販の痛み止めを服用します。お子様にはアスピリンを与えないでください。
- 喫煙される方は禁煙して、副流煙も避けましょう。

In most cases, a sore throat will heal on its own. **See your doctor if you have a fever, a rash or your signs worsen.** A swab of the back of the throat may be done to see if you have an infection.

- If you have a **bacterial** infection, such as strep throat, antibiotic medicine may be ordered by your doctor. Take all of the medicine until it is gone. Do not stop taking it when you feel better.
- **Viral** infections, such as a cold or flu (influenza), cannot be treated with antibiotics.

Call your doctor right away if you have:

- Trouble breathing
- Severe problems swallowing
- A fever over 100.5 degrees F or 38 degrees C
- A rash
- Tender or swollen lymph glands in the neck

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

多くの場合、咽頭痛は自然に治ります。**発熱や発疹が出たり、徴候が悪化する場合は主治医の診察を受けてください。**喉の奥をスワブという綿棒で拭って感染症の有無を検査することがあります。

- 連鎖球菌性咽頭炎などの細菌感染がある場合には、抗生剤が処方される場合があります。処方された薬はすべて飲み切ってください。体調が良くなったとしても、薬の服用を止めないでください。
- 風邪やインフルエンザなどのウイルス感染の場合には、抗生剤では対処できません。

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 呼吸困難
- 重度の嚥下障害
- 38°C (100.5°F) 以上の熱が出た場合
- 発疹の発現
- 首の部分の痛みやリンパ腺の腫れ

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。