

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 $\frac{1}{2}$ 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.

咽頭炎

咽頭炎とはのどに炎症が起きたり、ヒリヒリ痛んだりして、飲み込むときに痛みや不快感を覚える症状です。ほかにも、発熱、喉にできる白い斑点、首のリンパ腺の腫れなどの症状があります。

原因

咽頭炎の原因には以下のようなものがあります。

- 感染
- アレルギー
- 乾燥
- 喫煙
- 声の出しすぎ
- 化学ガスや汚染された空気を吸入

症状を軽減するために自分でできること

- 十分な休息をとってください。
- 水分をたくさんとってください。紅茶やスープなど温かい飲み物を飲み、喉を潤して粘液を薄くします。
- 塩を入れたぬるまゆであがいをします。1 カップまたは 240 ミリリットル (ml) のぬるま湯に茶さじ ½ の塩を混ぜてください。
- のど用トローチ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。
- 喫煙を止め、受動喫煙に注意します。

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.

ほとんどの場合、咽頭炎は自然に治ります。熱や発疹がでたり、症状が悪化した場合は医師の診察を受けてください。感染の有無を確認するために、喉の奥の咽頭ぬぐい液検査を行う場合があります。連鎖球菌性咽頭炎など細菌感染が起きている場合は、抗生物質が処方されることがあります。処方された薬は最後まで飲みきってください。症状が改善されたからといって、飲むの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は、抗生物質で治療することはできません。

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 呼吸困難
- 激しい嚥下痛
- 38 °C (101 °F) 以上の熱が出た場合
- 発疹
- 首のリンパ腺の痛みや腫れ

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。

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Sore Throat. Japanese.