



ほけんだより

第100号

平成21年3月

子育て施設課

電話0823-25-3144

【3月3日は耳の日です】



Q ^{じょう}耳垢（みみあか）がよくたまります。耳掃除は毎日してあげた方がいいのでしょうか？

A 耳（外耳道）には、耳垢を自然に耳の外に出そうとする機能、働きがあります。外に出てきた耳垢を取ってあげるのは構いませんが、耳の中まで耳かきを使って取ろうとすると外耳道に傷がつき外耳道炎（耳のかゆみや痛み）の原因となります。また、耳垢腺を刺激するので耳垢も増えます。たくさん見えて気になるようなら専門医に診てもらってください。

Q 中耳炎はどうしてなるのでしょうか？

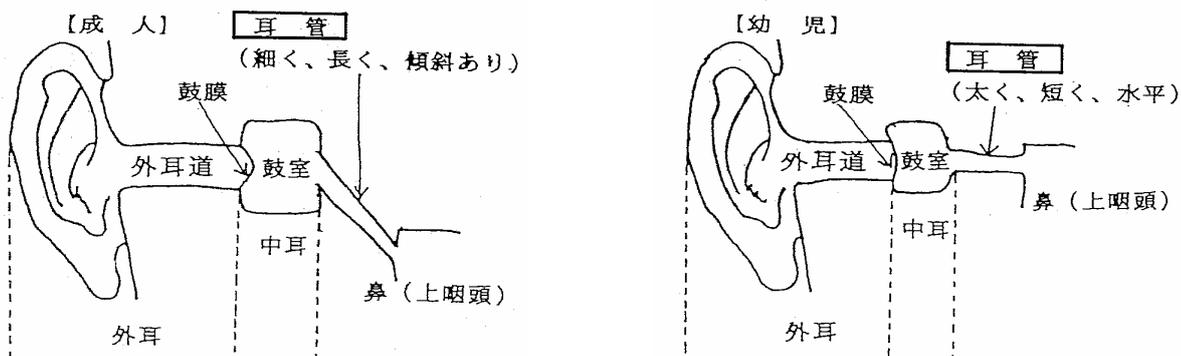
A 鼻水が出たり、扁桃腺が腫れたりすると、鼻の奥（上咽頭）から耳管を通してウイルスや細菌が中耳に入ることによって中耳炎になります。

Q 急性中耳炎の症状は？

A 発熱、耳の痛み、耳だれ（鼓膜が破れて中耳から外耳道に液がでる）などがあります。特に原因がないのに機嫌が悪い、自分で耳によく手をやる、人が耳を触ると嫌がる、風邪の症状は良かったのに熱が下がらないなどの症状がある場合は中耳炎を疑ってみましょう。

Q どうして乳幼児は中耳炎にかかりやすいのですか？

A 乳幼児の耳管は大人に比べて、太く、短く、水平なので、風邪をひくと、そのばい菌が容易に鼻の奥から中耳に入ります。



Q 中耳炎はお風呂に入った時、耳にお湯が入ったりして発症しますか？

A 耳たぶのある方(外耳道)から、お湯が入って中耳炎になることはありません。耳に入ったお湯は体温の熱により自然に乾燥し、中耳炎の原因にはなりません。

Q しん出性中耳炎（慢性中耳炎）という病気は？

A しん出性中耳炎は、発熱、痛みなどの症状はなく、聞こえにくいことが唯一の症状ですが、乳幼児はなかなか訴えてくれないため発見が遅れます。

急性中耳炎で完全によくなくなる前に治療を止めると、しん出性中耳炎になることがあります。また、乳幼児の場合、風邪をひいたりすると、急性中耳炎の症状がなくても、しん出性中耳炎なっていることがよくあります。

しん出性中耳炎のほとんどは、小学校3～4年になれば自然に治ります。しかし、しん出性中耳炎による難聴をそのままにしておくと、感情や言葉の発達に影響します。

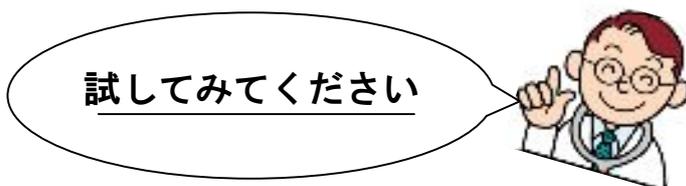
また、まれに、癒着性^{ゆちやく}中耳炎といって、大人になっても聞こえが悪くなる慢性中耳炎に移行することがありますので、治療は完全に治るまで続けましょう。

Q 急性中耳炎を繰り返していますがどうしてでしょうか？

A 最近、反復性中耳炎が増えています。(一年の間に何度も急性中耳炎にかかる)が原因としては、集団保育の低年齢化、細菌に対する免疫力の未熟な乳幼児(2歳以下)の感染機会が増えたこと、母乳栄養期間が短くなったこと、薬剤耐性菌(抗生物質の効きにくい細菌)が増えてきたこと、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎の合併などいくつか考えられます。反復性中耳炎は薬を飲むだけでは、なかなかよくなりません。生活環境の改善を含め根気よく治療することが大切です。

Q 耳を守るためにはどうすればよいですか？

- A**
- 1 中耳炎の予防は、風邪をひかない。
 - 2 鼻をすすらない。
 - 3 鼻をかむときは片方ずつゆっくりと行う。
 - 4 耳をたたかない。
 - 5 耳の近くで大きな声や音を出さない。
 - 6 乳児を寝かせたままミルクを飲ませるときはミルクが耳管から中耳に入らないようにする。



- 1 面と向かって話しているとスムーズに通じるが、後ろから声をかけると返事をしない。
- 2 普通に話をしているのに、何度も聞き返す。
- 3 わかったふりをしたり、聞き返しが目立つ。
- 4 何か言われてもぼんやりしていて、理解ができない。
- 5 テレビの音を大きくしたり、近づいて見ている。

このような症状がみられたら、耳鼻科の先生に相談しましょう。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>