



# ほけんだより

平成24年3月 第136号

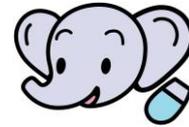


子育て施設課

0823-25-3144



## 3月3日は耳の日です



### 1 耳垢（みみあか）がよくたまります。耳掃除は毎日した方がいいのでしょうか？

耳（外耳道）には、耳垢を自然に耳の外に出そうとする働きがあります。

外に出てきた耳垢を取るのはいけません、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。

また耳垢腺を刺激し、耳垢も増えます。

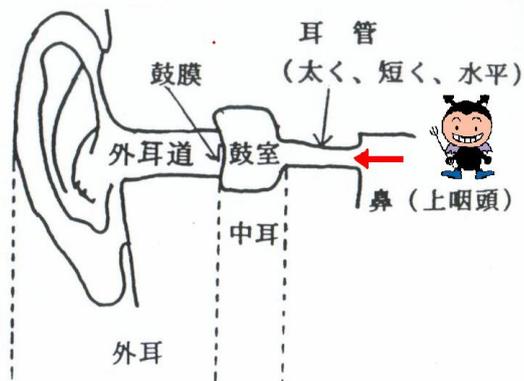
たくさん見えて気になるようなら専門医に診てもらってください。



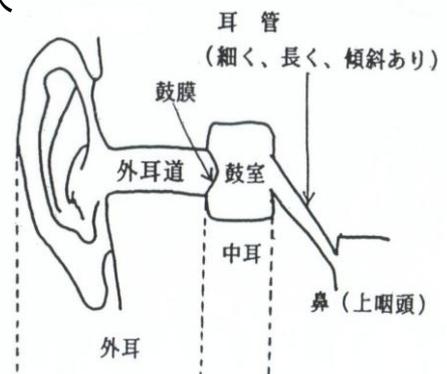
### 2 どうして中耳炎になるのでしょうか？

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。

乳幼児



成人



※ 乳幼児の耳管は、大人に比べて太く、短く、水平なので、ばい菌が鼻の奥から中耳に入りやすく、中耳炎をおこしやすい。

### 3 急性中耳炎の症状は？



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出る）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、かぜの症状は良くな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。

#### 4 中耳炎は、お風呂で耳にお湯が入ったりして発症しますか？



耳の穴(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。

#### 5 しん出性中耳炎(慢性中耳炎)という病気は？

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治る前に治療をやめたり、乳幼児の場合、かぜをひいたりすると急性中耳炎の症状がなくても、しん出性中耳炎になっていることがよくあります。

ほとんどは、小学校3～4年になれば自然に治りますが、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。

まれに癒着性中耳炎<sup>ゆちやく</sup>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もあります。

治療は完全に治るまで続けましょう。



#### 6 どうして急性中耳炎を繰り返すのですか？

最近、反復性中耳炎(一年の間に何度も急性中耳炎にかかる)が増えています。

原因としては、集団保育の低年齢化により、細菌に対する免疫力の未熟な2歳以下の乳幼児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。



#### ★ 耳を守るためにはどうすれば良いですか？

- ・ 中耳炎の予防は、かぜをひかないことです。
- ・ 鼻をすすらない。
- ・ 鼻をかむときは、片方ずつゆっくりと。
- ・ 耳をたたかない。
- ・ 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ・ 乳児を寝かせたままミルクを飲ませるときは、ミルクが耳管を通り、中耳に入りやすいので、注意しましょう。



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>