



3月 ほけんだより
平成27年 第172号



3月3日は耳の日です ～耳の健康 Q&A～

Q みみあかがよくだまります。耳掃除は毎日した方がいいのでしょうか？

A 耳（外耳道）には、みみあか（^{じこう}耳垢）を自然に耳の外に出そうとする働きがあります。外に出てきたみみあかを取るのはいりませんが、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^{じこうせん}耳垢腺などの分泌腺を刺激し、みみあかも増えます。

みみあかは殺菌作用・保湿作用もありバリア効果を発揮します。むやみにとらず、耳掃除は月に1回くらいで大丈夫です。

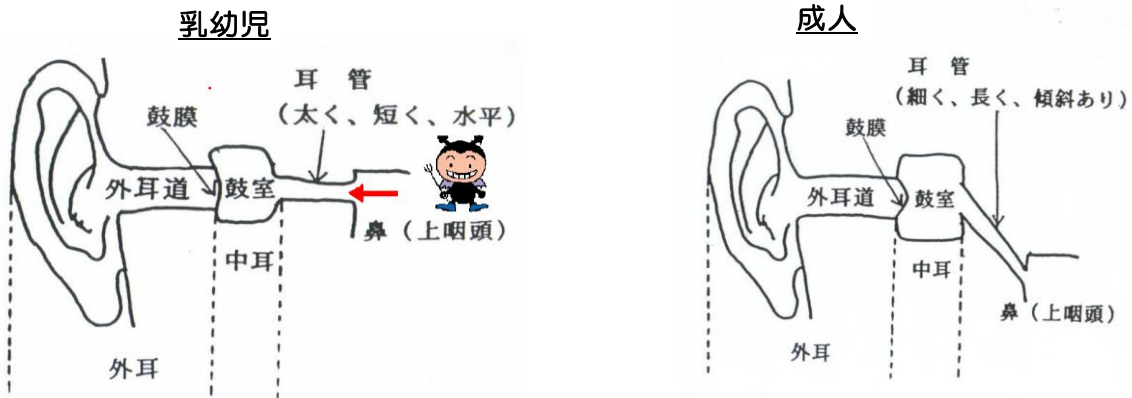
（どうしても気になるなら2～3週に1回）

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 どうして中耳炎になるのでしょうか？

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。



※ 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です。

Q 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？

A 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。



Q 急性中耳炎の症状は？

- A 耳痛、難聴、^{じへいかん}耳閉感（耳をふさがれたような感じ）、耳鳴り、発熱、耳だれ（鼓膜が破れて中耳から外耳道に液が出る）などの症状がみられます。乳児の場合は症状を訴えることができないため、発熱の他、理由なく泣いたり、不機嫌になったり、耳をさわったり、食欲不振になることがあります。



Q どうして急性中耳炎を繰り返すのですか？

- A 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、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 しん出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^{ゆちやく}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。



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

- ☆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。
- ☆普通に話をしているのに、何度も聞き返す。
- ☆わかったふりをしたり、聞き返しが目立つ。
- ☆何か言われてもぼんやりしていて、理解ができない。
- ☆テレビの音を大きくしたり、近づいて見ている。



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>