

3がつ いむだより

今年度もあと少しで終わりです。1年の締めくくりの時期となりました。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

3月3日は「耳の日」です。



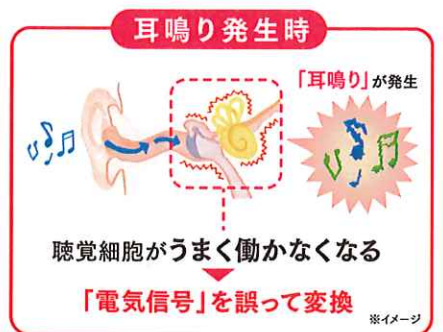
「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから、日本耳鼻咽喉科学会により、1956(昭和31)年に制定されました。人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳を持っていることへ感謝し、耳を大切にしようという心がける日でもあります。

みみな 耳鳴り

耳鳴りや難聴は50歳前後から起こることが多く、高齢になるほど頻度も高くなると言われています。男性は35歳から、女性は25歳から耳鳴りを訴える人が増加し、日本人の15~20%、65歳以上では30%以上に耳鳴りがあり、耳鼻科には300万人が受診しているとみられています。

みみな 耳鳴りの仕組み

耳鳴りは内耳にある聴覚細胞がその振動を電気信号に変換することによって音と認識出来ます。しかし耳の中




に何らかの異常が起こって聴覚細胞がうまく働かなくなるとその耳の信号を誤って変換します。そうして耳鳴りが発生します。

みみな げんいん 耳鳴りの原因

要因は様々ですが、ストレスや疲労もその一つです。日常生活で感じたストレスなどにより自律神経が乱れ、耳の中の血流が滞ると、「血流不足」や「むくみ」が引き起こされます。これにより聴覚細胞の機能が低下する事で耳鳴りが生じやすくなると言われています。

にちじょうせいかつ でき みみな たいしよほう 日常生活で出来る耳鳴りの対処法

- ① 適度な運動：適度な運動や趣味などを楽しむ機会をもち、ストレスを溜めないようにしましょう。
- ② 十分な睡眠：規則正しい生活を送ることが自律神経を整え、辛い耳鳴りの緩和へ導きます。
- ③ バランスの取れた食事：毎日同じ時間帯に 3色、偏らずに色々な食材を取ることが大切です。色のバランスは栄養のバランスを表すと言われているので、1食に5色（白・黒・赤・黄・緑）を揃えるといいようです。

しろ 白	くろ 黒	あか 赤	き 黄	みどり 緑
 ごはん	 わかめ	 肉	 レモン	 青ネギ
 たまご 玉ネギ	 こんにやく	 マグロ	 たまご	 きゅうり
 ぎゅうにゅう 牛乳	 しいたけ	 エビ	 みそ	 キウイ