



3 がつ いむだより



風が冷たく感じる日もありますが、春はすぐそこまで来ています。暖かくなり、また新しい季節がやって来ます。

3月3日は耳の日です。(耳の病気、中耳炎について)

急性中耳炎	滲出性中耳炎	慢性中耳炎
中耳(鼓膜の内側)の鼻やのどから細菌やウイルスが入って炎症を起こし、膿が溜まる病気です。風邪を引いた後に起こることが多いです。	中耳腔(鼓膜の内側)に浸出液が溜まる病気です。急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側に膿が残って起こる病気です。	急性中耳炎が治らず、鼓膜に穴が開いたままになって起こる慢性化膿性中耳炎や鼓膜の一部が耳の奥に入り込んで塊を作る真珠腫性中耳炎があります。
主な症状		
激しい耳の痛み、発熱、耳だれ(耳から滲出液が出る)、耳が詰まった感じがする、耳が聞こえにくい(難聴)、めまい、顔面神経麻痺など		

耳垢の知られざる機能

汚れが気になる耳垢ですが、実は耳垢には抗菌作用があると言われています。そのため、耳垢を取りすぎてしまうと逆効果です。カビが生えてしまったり、菌が繁殖することもあります。



耳かきのしすぎも病気になる？

中耳炎はよく聞きますが、外耳炎があることはご存知ですか？中耳炎は「中耳」と呼ばれる箇所が炎症を起こすことです。中耳は耳の奥の鼓膜裏側部分です。一方、「外耳」とは耳かきをする場所にあたり、その部分を耳かきで傷つけたりしてしまうことにより、細菌が入り炎症を起こすことがあります。

耳かきはしない方がよい？

もともと耳には耳垢を外に排出しようとする働きがあります。そのため過度な耳かきは必要ありません。しかし、耳垢が溜まりすぎると耳垢が詰まってしまうこともありますので、適度に行うことは悪いことではありません。耳かきの目安は”月に1度ほど”と言われています。

※正しい耳かきは”耳穴の1cm付近”を軽く掃除するだけで十分です。健康な耳を保ちましょう！