



ほけんだより

3月号



3月3日は耳の日です

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始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

ちなみに、3月3日は電話の発明者のグラハム・ベルの誕生日でもあります。

耳は、音や声を聞く聴覚機能と体のバランスをとる平衡機能に関係する器官です。お母さんのおなかの中にいる頃から、耳は十分に発達していて、声なども聞こえています。



耳かき中の事故に注意！

東京消防庁管内では、平成21年から平成25年までの5年間に、耳かきをしていて受傷した事故により、380人が救急搬送されています。

中でも乳幼児（特に1歳児）が最も多く、自分で耳かきを入れたなどの例が報告されています。

事故防止のポイント

- ・耳かきをしている時は周囲の状況（特に子ども、ペット等）に注意する
- ・乳幼児がいる家庭では、耳かき棒などを子どもの手の届く範囲に放置しない
- ・無理をして耳かき棒などを耳の奥まで入れない



* 普段のケアとして、お風呂上がりなどに耳の入り口付近を、タオルやガーゼ、綿棒などで軽く拭くようにしましょう。

耳あかを綿棒で押し込まないように注意し、取れないときは無理をせずに耳鼻科を受診しましょう。



子どもに多い耳の病気

子どもが風邪をひいたりしたときによく耳にする病気に中耳炎があります。

中耳炎は、鼻などについて風邪のウイルスや細菌が耳管から耳の中に入ったことにより、起こる病気です。

耳・鼻・のどは、耳管という管でつながっていて、ふだん閉じていますが、ものを飲み込んだり、咳やくしゃみをしたりすると開いて、鼻から空気が入ります。

子どもは、耳管が太くて水平に近いので、鼻から細菌やウイルスが入りやすく、中耳炎を起こしやすい傾向があります。

急性中耳炎

風邪のウイルスや菌が、耳管を通じて中耳に感染し炎症を起こします。痛み、発熱、耳だれを伴ったりします。



滲出性中耳

中耳内に分泌物がたまる為に起こります。急性中耳炎を繰り返したり、急性中耳炎の治療を中途半端でやめると、滲出性中耳炎に移行していく場合があります。聞こえにくくなるため、名前を呼んでも反応しない、聞き返すなどの様子がみられたら注意しましょう。



鼻と耳の関係

子どもの鼻腔は未発達なため、細菌やウイルスなどが侵入しやすいため、副鼻腔炎になりやすいそうです。風邪を引き金に副鼻腔炎を発症することもあるようです。

副鼻腔炎の症状

鼻水・鼻づまり・湿った咳・情緒不安定（イライラ）・微熱 等



鼻にたまった鼻水は、のどの後ろの方に送られ処理されます。子どもは、鼻やのどの空間に余裕がないため、刺激になって咳が出たりします。また、鼻の最後部には耳管があり、子どもは耳管が太く短いことから、中耳炎を起こしやすくなります。

中耳炎の予防・対策法



- *風邪の予防に心がけましょう。(うがいと手洗い、加湿と換気、水分補給、生活リズムの調整、衣服の調整、バランスのとれた食生活等)
- *鼻水をためないように、こまめに拭いたり、かんだりしましょう。
場合によっては耳鼻科を受診して鼻水を吸ってもらいましょう。
- *風邪をひいたら早めに小児科、場合によっては耳鼻科も同時にかかりましょう。
軽いうちであれば抗生物質を飲むことで治まります。中途半端に服用をやめると炎症が長引いて、滲出性中耳炎に移行したり、慢性化する原因になります。
必ず医師の指示に従って下さい。
- *子どもの情緒の安定に心がけましょう。情緒が不安定になると、免疫力が落ち病気に罹りやすくなります。

中耳炎を疑う症状がある場合には、早めに耳鼻咽喉科を受診して治すようにしましょう。

