



ほけんだより

3月号



3月3日は耳の日です

日本で耳の日が始まったのは1956（昭和31）年。難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという思いから、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。

「ミミ」という語呂合わせや「3」が耳の形に似ていることから3月3日が「耳の日」に選ばれたといわれています。また、電話の発明者のグラハム・ベルの誕生日でもあり、彼はヘレン・ケラーとサリバン先生を引き合わせた人物といわれています。

（サリバン先生が家庭教師としてヘレン・ケラーに出会ったのも3月3日です）

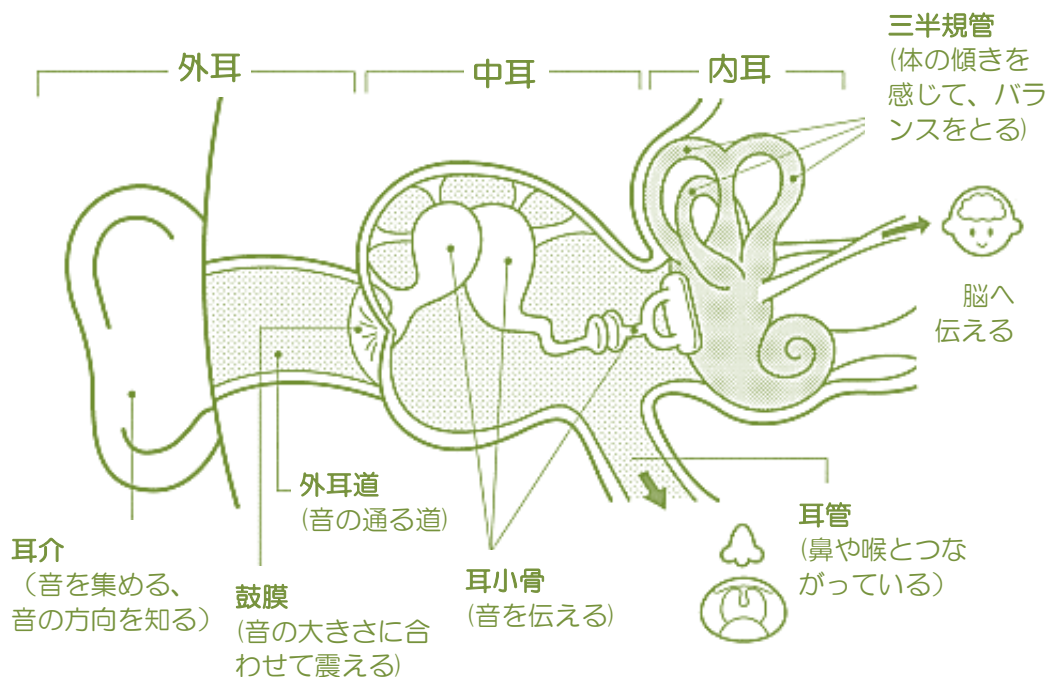
日本耳鼻咽喉科学会ホームページより

普段は「聞こえるのが当たり前」になっていますが、耳は音を聞いたり、体のバランスをとるなどの大切な働きをしています。この機会に耳の健康について考えてみましょう。



耳のしくみ

耳は、大きくわけて、外耳、中耳、内耳に分かれています。



引用参考文献：少年新聞社「ほけんニュース」第361号付録

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聞く病気に中耳炎があります。

中耳炎は、鼻などについた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、普段は閉じていますが、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、中耳炎をおこしやすい傾向があります。

急性中耳炎

鼻などについた風邪のウイルスや細菌が、耳管を通じて中耳に入り感染し、炎症を起こします。

痛みや発熱、耳だれなどを起こします。

中耳炎にならないためにも、鼻水はこまめにかみましよう（鼻は片方ずつかむようにします）。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よ。

しんじゅつせい 滲出性中耳炎

痛みのない中耳炎とされています。中耳内分泌物がたまる為起こります。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てしまうと、滲出性中耳炎に移行していく場合があるようです。聞こえにくくなるため、名前を呼んでも反応しない、聞き返すなどの症状が見られる場合は注意しましよ。

外耳炎



耳の入り口から鼓膜までの外耳道が炎症を起こしたり、湿疹などができたりした状態をいいます。

耳かきの刺激などが原因で起きます。湿疹ができた場合はかゆみが出ます。炎症の場合は、痛みや発熱、膿が出ることもあります。外耳炎が疑われたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましよ。また、予防のためには、引っ掻いて耳を傷つけないように爪は短くしておきましよ。

鼻と耳の関係



子どもの鼻腔は未発達なため、細菌やウイルスが侵入しやすいので、副鼻腔炎になりやすいと言われています。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、のどの後ろのほう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、中耳炎をお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服用することで治まります。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。

