



日中のポカポカ陽気から春を感じたり、朝晩の冷え込みから冬の戻りを感じたり……。雪遊びがたくさん出ると期待した今年の冬でしたが、あまり降らないまま気が付けばもう春。また1年半ば過ぎよりインフルエンザの流行がみられましたが先月より少なくなってこのまま終息する事を願っています。

3月3日は耳の日

耳は、音や声を聞く聴覚機能と体のバランスを取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。また、乳幼児期は言葉を覚える大切な時期です。耳の健康に十分留意しましょう

耳掃除の頻度は、どのくらい？

耳あかには、乾性耳垢（粉耳）と湿性耳垢（あめ耳）の2つのタイプがあり、人によってタイプが違います。乾性耳垢は、耳かきでかきだすように、湿性耳垢は綿棒でぬぐいとるようにします。耳あかが、完全に詰まってしまうと下記のような、耳垢栓塞（じこうせんそく）になります。2～3週間ごとに、耳掃除をするようにしましょう。

あくまでもほどほどに！あまり頻回にやりすぎて外耳に傷をつけてしまう事もあります。

耳垢栓塞（じこうせんそく）とは！

耳あかがたまって、耳が聞こえにくくなったり、耳が詰まったような感じになったりすることがあります。綿棒で耳あかを奥に押し込んでしまったり、プールなどで耳あかがふやけてしまったりした時などにおこります。耳垢栓塞になった時は、耳鼻咽喉科で耳あかを取ってもらいましょう。

大きな音に注意！耳のすぐそばで大きな声で叫ばないようにしましょう。子供同士でも耳のそばで大声を出さないなどの注意を呼びかけましょう。

鼻をかむ時に注意！

鼻をかむ時は、片方ずつ、ゆっくりとかむようにお子様に教えましょう。

こんな症状があったら気をつけよう！

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 呼びかけに気がつかない事がある。 | 疑われる病気：滲出性中耳炎・難聴 |
| <input type="checkbox"/> 声大きい | 疑われる病気：滲出性中耳炎・難聴 |
| <input type="checkbox"/> 聞き違いが多い | 疑われる病気：滲出性中耳炎・難聴 |
| <input type="checkbox"/> 耳が臭い | 疑われる病気：中耳炎（急性、慢性、真珠腫性）・外耳炎・外耳道異物 |
| <input type="checkbox"/> 耳をよく触る | 疑われる病気：滲出性中耳炎・外耳炎・外耳道異物 |
| <input type="checkbox"/> 耳漏や湿疹がある | 疑われる病気：中耳炎（急性、慢性、真珠腫性）・外耳炎・外耳道異物 |

滲出性中耳炎とは

鼓膜の奥（中耳）に液体がたまった状態です。多くは、風邪や急性中耳炎に引き続いて起こりますが、特に原因がわからない場合もあります。軽度だと自然に治ることもありますが、中には手術が必要になる場合もあるので放置しないでください。