

耳の健康



耳の健康



3月3日は耳の日

日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年(1956年)3月3日に制定されました。一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳への感謝、難聴や言語障害のある人々の悩みを少しでも知り、解決したいという社会福祉への願いから始まりました。この機会に「耳の健康」について考えてみませんか？



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

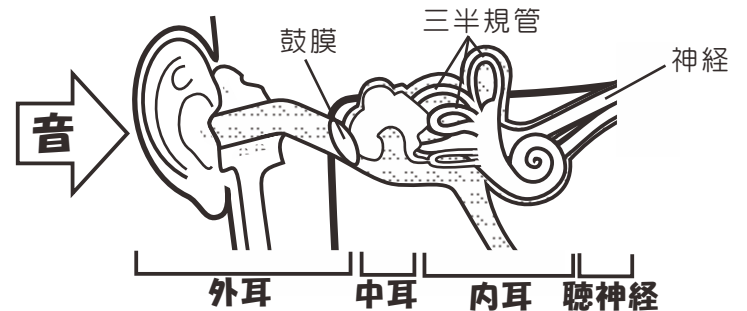
かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedlir 2016 3月号

耳



音を感じる

耳から入った音の振動が外耳→中耳→内耳→神経→脳へと伝わり、音へと認識します。



平衡(バランス)感覚を司る

内耳の中に体の回転と傾きを感知する三半器官があり、体のバランスを保つ働きをしています。

聴力が衰える原因

■加齢

年齢を重ねることで内耳や神経の機能が衰え、耳が聞こえにくくなります。

■ストレス

精神的ストレスや身体的ストレスを長い間受けると、自律神経が乱れやすくなり難聴が起こることがあります。同時に耳鳴りやめまいが起こることも多く、それらの症状がストレスとなり、さらに症状を悪化させることがあります。



■不規則な生活

遅くまで起きている、偏食になっている、運動不足など不規則な生活は耳に負担がかかってしまいます。

■大きな音

音が大きい環境にいたり、騒音などを聞き続けると、音を感じる細胞が損傷します。



■気圧の変化

エレベーターの急下降時のように急激に外の気圧が変化すると、体の内外に気圧差が生じ、鼓膜が内側に押されます。このことで痛みやキーンという高い音の耳鳴りや少しの間、耳が聞こえなくなるなどの違和感を生じることがあります。

聴力は一度衰え始めると治療が難しくなるため、衰える前の予防や早めの対応が大切です。詳しくは次のページよりご紹介します。



“快聴”な生活を送るには

①ストレスや疲労を溜めない

自律神経を安定させる工夫を普段の生活に取り入れてみましょう。

*リラックスした生活

気軽に相談できる人をもつことや、趣味やスポーツ、旅行など、自分にとって楽しむ機会を増やすことが大切です。1日の中で少しでも心身をリラックスさせる時間をつくりましょう。

②十分な睡眠・休養

睡眠不足もストレスとなります。日頃からゆっくり休養をとり、生活のリズムを整え、ストレスや疲れを解消しましょう。



②生活習慣を見直す

生活のリズムを整え、心身の健康を保つことが大切です。

③バランスの良い食生活

食事は1日3食、腹八分目を心がけ、様々な食材をバランス良く食べるようにしましょう。

・ビタミンB12:末梢神経の回復を助ける

レバー、あさり、しじみ、さんま、いわしなど主に魚・貝類に含まれています。



④適度な運動

ハードな運動ではなく、話しながらできる程度の運動を毎日続けることが大切です。

③ 耳を休ませる

耳は寝ている間も音の波を受け続けるほど敏感です。音の刺激を与えすぎないように気をつけましょう。

- ・大きな音を聞いた後は無音で過ごす
- ・テレビや音楽は音量を小さくする
- ・イヤホンやヘッドホンは長時間使用しない



④ 血管年齢に気を配る

音を耳から脳に伝えたり、損傷した耳の細胞に栄養を届けるためには血管の健康も重要です。血管年齢が実年齢より衰えていると難聴となる可能性が高まります。血管をしなやかに保つためにも生活習慣を見直しましょう。



⑤ 血流を良くする

体内の血行を良くすることで酸素や栄養が耳まで行き届きやすくなります。適度な運動や、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかる、耳のまわりのマッサージも効果的です。

⑥ 鼻を強くかまない

鼻を強くかむと、一時的に空気が通り、圧がかかるため、鼓膜を痛めてしまいます。



…耳そうじの仕方…

耳のトラブルを引き起こさないためにも、正しい耳そうじの方法を知っておきましょう。



■耳そうじの頻度: 2~3週間に1回程度

■耳そうじの方法

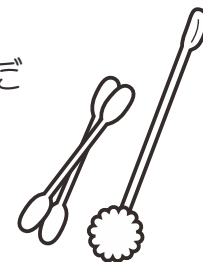
〈乾いた耳垢: 耳かきを使用〉

耳の穴の入口から1.5cmほどの壁からやさしく外に向かって掃いてかき出す

〈湿った耳垢: 綿棒を使用〉

耳の穴へ1.5cmほど入れたら、らせんを描くように外に向かって3~4回ふき取る

- ・使用後の耳かきは、アルコールを含んだティッシュでふき清潔にする
- ・耳かき、綿棒は清潔な場所に保管する



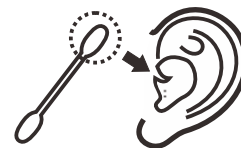
■耳そうじの注意点

【そうじの範囲】

入口から1.5cmより手前、およそ綿棒の頭一つ分までです。

耳の入り口から約3.5cm先にある鼓膜まで達しないように注意しましょう。

外耳炎や中耳炎になったら、医師から許可が出るまで耳そうじはしないようにしましょう。



数ヶ月に1度は耳鼻科での耳そうじをおすすめします。耳垢の除去は医療行為として認められています。耳の健康を保つためにも定期的に受診しましょう。



…耳の健康レシピ…

さんまのゴマ衣揚げ

さんまはビタミンB12が豊富に含まれています。ゴマに含まれるセサミンはアンチエイジング効果があるため、加齢に伴う耳鳴りの予防にもおすすめです。

《材料：4人分》

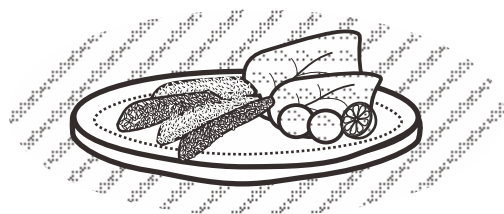
さんま……………4尾
<下味>

- ・酒……………大さじ1
- ・みりん…………大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1

<衣>

- ・小麦粉…………大さじ2
- ・卵……………1個
- ・白ゴマ…………大さじ4
- ・黒ゴマ…………大さじ4

サラダ菜…………8枚
プチトマト…8個
すだち…………2個
揚げ油…………適量



《作り方》

- ①さんまは頭、ワタを取り、三枚におろした身を半分に切り、<下味>をからめて10分置く。
- ②さんまの汁気をキッチンペーパーで軽くふきとる。<衣>の小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をからめて、半量に白ゴマを、残り半分には黒ゴマを全体に軽く押さえつける。
- ③170℃に熱した揚げ油に②をそっと入れ、サクッとすするまで揚げて油をきる。
- ④器にサラダ菜、揚げたさんまを盛り合わせ、プチトマト、横半分に切ったすだちを添える。

受診のすすめ

このような耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・耳に強いかゆみがある
- ・耳だれや普段と違う耳垢が出る
- ・耳がつまった感じがする
- ・耳垢が溜まっている
- ・耳の聞こえが悪い
- ・めまいがする
- ・音が響いて聞こえる



耳が聞こえにくい原因は様々で、2ページで紹介した原因のほか、中耳炎、外耳炎、メニエール病などの病気が原因の場合があります。耳が聞こえにくくなる病気は、めまい、耳鳴り、難聴も一緒に起こすことが多くあります。原因をしっかりと把握して適切な処置をとるためにもなるべく早く受診しましょう。

