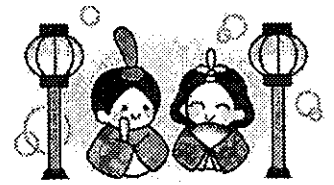


## ～3月3日は耳の日です～

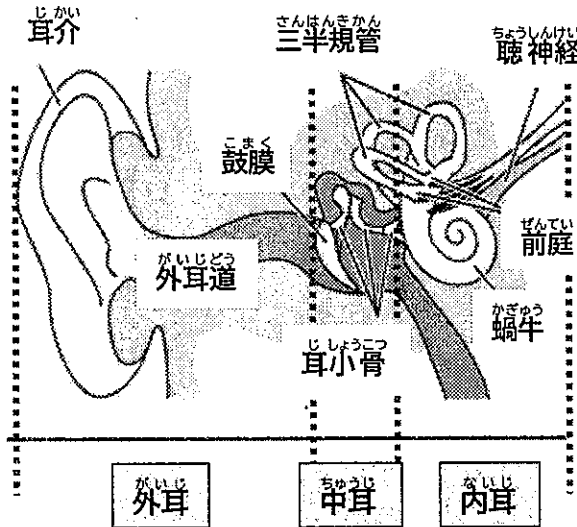
3月3日は『ひなまつり』, そして『耳の日』です。  
この機会に大切な『耳』のしくみや役割と、『耳』の病気やお手入れの仕方についてご紹介します。



### 耳のしくみと役割

#### 音を聞く

音は外耳道を通して耳の中に入り、鼓膜→耳小骨→蝸牛→聴神経を通して脳に伝わります。どれか一つでもうまく働かないと、音をよく聞くことができなくなります。



#### 体のバランスをとる

三半規管の中の液が体の動きに合わせて動いて、頭の回転や体の平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



### こんな時はお医者さんに相談しましょう

#### 症状

#### 考えられること

耳がかゆい  
耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- など

耳だれがでる

- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎
- など

聞こえが悪い  
耳がつまる感じ

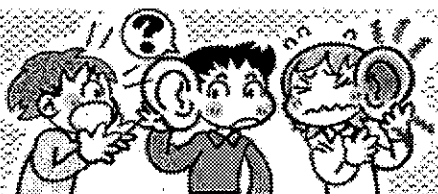
- 急性中耳炎
- しんしゅつせい滲出性中耳炎
- 突発性難聴
- じこうせんそく耳垢栓塞
- など

傷ができた外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりすることがあります。  
急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が鼻と耳をつなぐ管を通して中耳に入って炎症をおこし、耳が痛くなります。

急性中耳炎では、症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。慢性中耳炎になると、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返すことがあります。

風邪をひいて聞こえが悪くなった場合は、急性中耳炎や、鼓膜の奥に液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。中耳に膿や液がたまると耳がつまった感じがします。耳の穴が耳あかでつまっている耳垢栓塞の場合もあります。

風邪などではなく、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

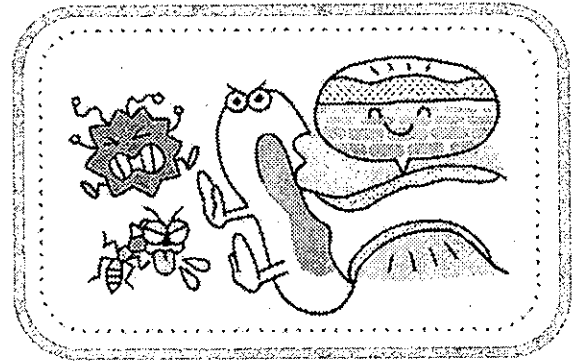


## 耳あかと耳そうじについて

耳あかは、耳の中の分泌物、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざり合ってきたものです。耳あかには、乾性（カサカサタイプ）のものと、湿性（ベトベトタイプ）のものがあり、人によって違います。

### 耳あかの3つの働き

- ① 外からの異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ
- ② 耳の中の敏感な皮膚を保護する
- ③ 特有のにおいや苦みで、虫よけの効果がある



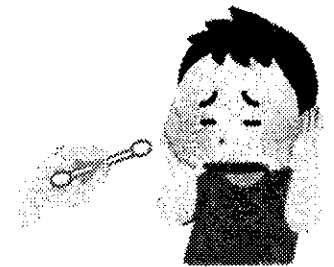
このような役割を持っているため、耳あかがある程度あることで、耳を守ることができます。

### 子どもの耳そうじの仕方と注意点

耳あかは、皮膚の表面にある毛の動きや食事や会話の時にアゴを動かすことで自然に奥から押し出されますが、そうじをするときは以下のことに気をつけましょう。

#### そうじ前

- 子どもが嫌がる時は、まず、耳を触られるのに慣れることから始めて、リラックスして行えるようにしましょう。
- 安全な場所で子どもを横向きに寝かせ、体を安定させましょう。  
⇒けがをする危険があるため、そうじ中に動いたり、兄弟やペットなどがぶつかったりしないようにしましょう。



#### そうじ中

- 竹や金属などの硬い耳かきで皮膚を傷つけないようにしましょう。綿棒を使用する時は、耳あかを奥に押し込まないように、ぬぐうように耳あかを取りましょう。  
⇒間違った耳そうじで外耳道炎や耳垢栓塞を起こすことがあります。  
子どもの耳は小さいため、ベビー用綿棒などを使うのがおすすめです。
- 耳の入口から1 cm程度までの耳あかを取りましょう。月1～2回程度行えば十分です。  
⇒耳の入口から見える範囲を優しくそうじしましょう。

#### そうじ後

- 耳あかが十分取れなくても、そうじができた時は、「じっとできてえらかったね」などの声かけをすると良いでしょう。
- 綿棒や耳かきは子どもの手の届かないところに置きましょう。  
⇒子どもが綿棒や耳かきを触って、事故やけがにつながる可能性があります。



★耳あかが取りにくい時や耳が痛くなるなど、気になることがあれば耳鼻科などで相談しましょう。