

保健師だより

耳の病気



これから冬を迎え、寒くなると風邪やウイルス性の疾患にかかる人も多くなります。そして、風邪のたびに中耳炎になるというお子さんも多いのではないのでしょうか。

耳は、音を聞く働きのほかに、体のバランスを保つ働きもある、とても大切な器官です。中耳炎の他にも突発性難聴やメニエール病などはよく耳にします。耳の病気は私たちの身近にあり、誰でもなりうる病気であるといえます。今月はよく聞く耳の病気について紹介します。

中耳炎

●急性中耳炎

鼻やのどから入った細菌が、耳管を通して鼓膜の奥(中耳)で炎症を起こすものです。

特徴 急に熱がでたり、耳が痛くなったり、耳だれが出たりします。乳幼児期に多く、3歳までに約80%がかかるといわれています。痛みを言葉で訴えられない乳児は、ぐずる、夜泣きをする、しきりに耳を触るなどで表現することがあります。

●^{しん}滲出性中耳炎

周囲の組織からしみ出した水分が、中耳内にたまることによっておこる病気です。

特徴 発熱や痛みはなく、軽度～中等度の難聴を起こします。子どもでは「呼びかけに反応しない」「返事をしない」「聞き違いが多い」「テレビに近づきすぎる」などのサインに気づいてあげることが大切です。

難聴

●加齢性難聴

加齢によって起こり、誰にでも起こる可能性があります。

特徴 通常は両耳が聞こえにくくなるのが特徴です。50歳ごろから始まり、60歳代後半では3人に1人、75歳以上になると7割以上の人に起こるとの報告もあります。糖尿病、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病、喫煙、多量の飲酒などが症状を悪化させる原因といわれています。根本的な治療法はなく、補聴器で聞こえを補うことが大切です。

●突発性難聴

突然聞こえなくなる病気で、年齢に関係なく発症します。

特徴 多くの場合、片方の耳だけに起こります。原因はよくわかっていませんが、睡眠不足、不規則な生活、多量の飲酒、疲労の蓄積、血流障害やウイルス感染による炎症が関係しているのではないかと考えられています。発症してから数日以内には治療を開始することが大切です。

めまい

●良性発作性頭位めまい症

耳石(カルシウムの小さな粒)が剥がれ、三半規管の中にたまることにより起こります。

特徴 頭を特定の位置に動かした時に、発作的に強い回転性のめまいが起こります。めまいは数秒～3分で治まりますが、何度も繰り返すのが特徴です。また、吐き気をもよおすことはありますが、耳鳴りや難聴はありません。耳石が三半規管にたまらないようにするため、同じ方向で横向きに寝ない、頭の位置を高くして寝るなどの予防法があります。

●メニエール病

特徴 めまいが10分～数時間続き、何度も繰り返すのが特徴です。多くは難聴・耳鳴り・耳が詰まった感を伴います。治療には薬物療法だけでなく、生活習慣の改善も大切です。過労を避け、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666