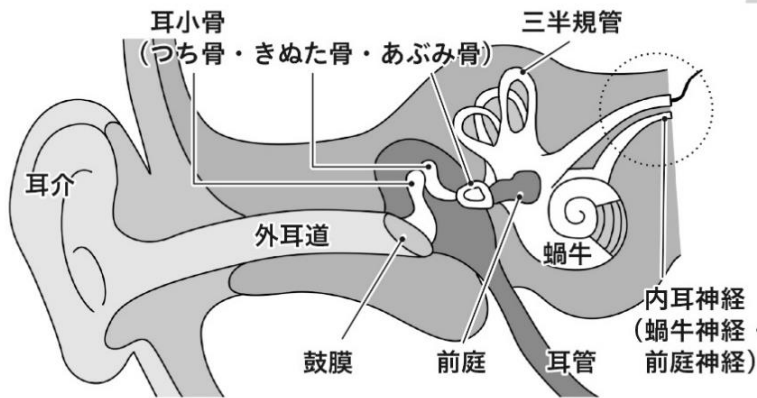


保健だより 3月号

3月になりました。少しずつですが、日差しが暖かく感じられるようになってきましたね。でも、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日は暖かい」と思っている、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすい薄めのコートなどはもうしばらく片付けず、すぐ使えるようにしておくとう安心です。

4月には1つ学年も上がり、なにかと忙しくなってきます。新年度が始まる前に、この1年間でやり残したことがある人は、もうひとがんばりしてみましょう。

わたしたちの耳～ 仕組みと主なはたらき

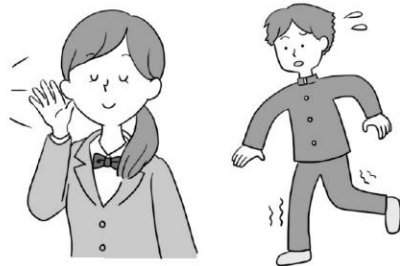


外耳

- 耳介**
耳全体のうち、体の外側に見える部分です。音を集めやすい形をしています。
- 外耳道**
音が通る道です。音を増幅させる働きもあります。
- 鼓膜**
厚さ0.1ミリくらいの膜です。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。
- 耳小骨 (つち骨・きぬた骨・あぶみ骨)**
小さな3つの骨が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。
- 耳管**
中耳と咽喉(喉の奥)をつなぐ管です。これによって、鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。
- 前庭**
体の「傾き」を感じる場所です。

中耳

- 三半規管**
体の「回転」を感じる場所です。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。
- 蝸牛**
中に液体が入っています。ここで音を感じます。
- 内耳神経 (蝸牛神経・前庭神経)**
音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。



内耳

～中耳炎に気をつけましょう～

私たちの耳は、「外耳」「中耳」「内耳」の3つに部分に分けられます。中耳というのは鼓膜の内側のスペースで正常ならば空気が入っています。中耳炎はこの中耳で起こる病気です。

急性中耳炎は、風邪などをきっかけに鼓膜の奥に細菌が侵入し、急性の炎症が起きるものです。外耳炎と違って、外から来るのではなく、耳管といって、耳と喉、鼻をつなぐ部分からウイルスや細菌が侵入することで発症します。耳の痛みや発熱、耳だれ、耳が詰まったような不快感などの症状があります。

軽症・中等症の場合は、抗菌薬を使って治療を行います。3～7日ほど薬を使用すると、1週間程度で治ります。膿が溜まって腫れている時には鼓膜を切開して、中耳に溜まった膿を排出させる処置を行います。また、内耳障害などがある場合には、ステロイドの投与を行います。多くの場合、風邪の症状の後に発症するので、軽症・重症に関わらず、のどや鼻の治療も行います。

慢性中耳炎は、急性中耳炎の治療をしつかりしなかった場合や、再発を繰り返した場合、鼓膜に穴が残って慢性中耳炎の状態になります。耳が聞こえにくくなったり、耳だれが出たりといった症状があります。痛みはほとんど感じなくなります。治療は、抗菌薬の飲み薬や、点耳薬を使います。鼓膜の穴を放置すると、耳だれが再発する可能性があるため、鼓膜を閉じる手術を行います。緊急性はないのですが、完治させるためには手術が必要です。

滲出性中耳炎は、痛みや、発熱がないため、気づきにくいのですが、聞こえが悪くなる症状が出るのが特徴です。中耳に滲出液がたまることで発症します。何かの理由で、耳管の動きが悪くなったり、炎症によって耳管が開かなくなったりすると、滲出液が排出されず、鼓膜の後ろにたまってしまいます。そのため、鼓膜がうまく振動できなくなり、聞こえが悪くなります。治療は、保存療法と、手術の大きく分けて2つあります。保存療法では、気道粘液を調整するのみ薬の治療をします。手術では、開かなくなった耳管の代わりに、換気を行えるように鼓膜に小さなチューブを埋め込む処置をします。

中耳炎になったら耳鼻科を受診しましょう！

花粉症にも「エチケット」があります！



冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が徐々に見られるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感染症対策の“せきエチケット”のような周囲への配慮は不要…とは限りません。花粉症にも、とくに症状がない人たちに守ってほしいエチケットがあります。

それは『外出後は服や体についた花粉を外で払い落とすから室内へ』というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったとしたら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいのです。



～家庭内で普段から注意する感染予防のポイント～

- 1: 手洗い・うがいをしましょう…定期的に石鹸での手洗いや手指消毒、うがいをしましょう。
- 2: 換気をしましょう…定期的に換気をしましょう。エアコンなどの空調や換気扇を回し、日中は窓を開けましょう。
- 3: 手で触れる共有部分を消毒しましょう…共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に水拭きするかアルコール消毒をしましょう。トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- 4: 汚れたシーツ、衣類を洗濯しましょう…使用したシーツ、衣類は家庭用洗剤でこまめに洗濯し、完全に乾かしましょう。
- 5: ごみは密閉して捨てましょう…鼻かんだティッシュは、すぐビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。

