

意外に多い耳の病気《Ⅱ》

大人がかかる耳の病気は意外とたくさんあり、しかも、ひとたびかかったら、急いで治療しないと一生聴力を失ってしまうような恐ろしいものもあるのです。初期段階で起こる症状や、治療時の注意点を知り、いざかかってしまったときのために備えておきましょう。

◎大人がかかる「中耳炎」

急性中耳炎をこじらせたときになる「**滲出性(しんしゅつせい)中耳炎**」は、高齢者にも多い病気。鼓膜の奥から鼻へとつながる「**耳管**」が加齢で衰え、周りの壁から水がしみ出しやすくなるからです。**痛みは伴いませんが、難聴の症状**が出ます。

また、これらが長い間治らずに悪化すると「**慢性中耳炎**」になることも。鼓膜の内側に膿がたまり、鼓膜に孔があくものです。

痛みや難聴、耳だれなどの症状が出ます。

飛行機に乗ったときに起こる「**航空性中耳炎**」もあります。

離陸時などに起こる耳が詰まった感じは、唾液や飲み物を飲んで耳内の圧を抜けばおさまります。

しかし、うまく圧が抜けないと痛みが生じ、航空性中耳炎に。

お酒を飲むと耳管が腫れやすくなり、詰まりやすくなってしまいうため、機内の飲酒は避けたほうが賢明です。



◎耳垢や耳掃除が原因の病気も

難聴には、単に耳垢が詰まっただけというケースもあります。

「**耳垢栓塞(じこうせんそく)**」といい、耳垢で完全に耳がふさがれることで、聞こえにくさや耳鳴り、耳閉感などが起こります。

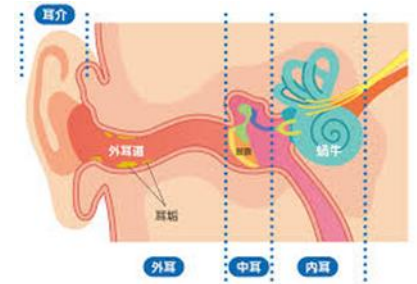
耳垢は本来、自然と外に出るようになっており、耳掃除は不要です。

それを**耳の穴と同じくらい**の大きさがある綿棒でグリグリとやると、

耳垢をさらに奥に押し込んでしまい、耳垢栓塞が起こるのです。

また、ストレスがあると人は耳の中をいじりがちになります。

すると外耳道が腫れ、外耳道炎になってしまうこともあります。



◎耳の病気を防ぐために

●疲労やストレスを極力解消する

突発性難聴は、ストレスや疲労などが引き金になります。これらをまったくなくすことは無理でしょうが、日頃からできるだけ疲れやストレスをためない生活を心がけ、十分な睡眠を取るようにしてください。

●音楽は耳を守りながら楽しむ

音響外傷を防ぐには、耳が痛いと感じるような音量は避けねばなりません。

そのため、ライブやコンサートには、**耳栓を持参しましょう。**

百円均一で売られているような簡易的なもので十分です。

会場で、耳が痛いほどの音量を感じた際は、軽く耳栓をはめ、音量を調節してください。

日常的にイヤホンなどで音楽を聞いている人も、音量に注意。

ヘッドホンやイヤホンから音が漏れるのは、音量が大きすぎです。

また、**連続1時間聞いたら3~5分ほどイヤホンを外し、耳を休ませましょう。**

●耳掃除をするなら竹の耳かきで

基本的に耳掃除は不要なのですが、もし行なうなら1カ月に1回程度、

竹の耳かきで行ないましょう。竹の耳かきは綿棒のように太くなく、程よい弾力性があります。

そのため、耳垢を押し込んでしまうことが少ないのです。

自分でやるのに抵抗がある人や取りにくい人は、**耳鼻科で取ってもらいましょう。**



※聞こえにくさや、耳鳴り、耳が詰まったような感じが丸2日続き、3日目になっても治らなかった場合は、すぐに耳鼻科を受診してください。