

保健だより 3月号

2024年3月8日

潮来高等学校

保健室

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、いつもより幸せな気持ちになれるかもしれません。



こんな症状があるときは 耳鼻科へ



耳がかゆい

・外耳道炎
耳そうじのしすぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり、痛くなったりします。

耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎
急性中耳炎は、鼻の奥の菌が、鼻と耳をつなぐ管を通して中耳に入り、炎症を起こしています。耳が痛くなります。

耳だれがでる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎
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。他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴
風邪のあとに聞こえが悪くなった場合は、急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。風邪をひいていないのに、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。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎
・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞
急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。耳の穴が耳垢で詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

3月3日は耳の日 耳を大切に！

耳は音を集めて伝えたり、音の方向を捉えるだけでなく、体の平衡感覚のバランスを保つための大切な器官で、外側から外耳、中耳、内耳に分かれて機能しています。ときにはテレビや音楽の音を消して、自然の音に耳をすませてみませんか？



イヤホンやヘッドホンなどによる難聴に注意！

携帯音楽プレイヤーなどのイヤホンやヘッドホンが原因の難聴が問題となっています。工場の騒音などに限らず、日常生活でも大音量の音を長時間に渡って聞くと、音の振動を神経に伝える器官がダメージを受け、めまいや耳鳴りをともなう難聴を引き起こす恐れがあります。一度失った聴覚は、元に戻りません。耳の健康をよく考えて、音楽を楽しみましょう。

こんな症状があったら要注意！

- 「キーン」という音が聞こえることがある（耳鳴り）
- 音がはっきり聞こえない
- 耳がつまったような感じがする

イヤホンで音楽を聞くときは…

- イヤークッションなどを使用する。
- 音量を上げすぎない。とくに電車の中などは音を大きくしがちなので注意しよう。
- 長時間に渡って使用しない。寝る前などの使用はやめる。

