

3月のほけんだより

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

令和5年 第269号

3月3日は耳の日です

耳は、「音を聞くこと」と「体のバランスをとること」の2つの働きをしています。毎日の生活の中で、耳は大切な役目を果たしていますが、他の器官に比べて病気になっても、気がつきにくい部分でもあります。年齢が低いほど、症状があってもうまく伝えられない場合が多く、周囲の大人が日頃から気にかける必要があります。

耳の掃除は毎日した方が良いでしょうか？

耳あかは、外耳道に細菌やカビが繁殖するのを防いだり、虫などがはいるないようにするなど、耳を守る役割をしています。耳には、耳あかを自然に外に出そうとする働きがあります。

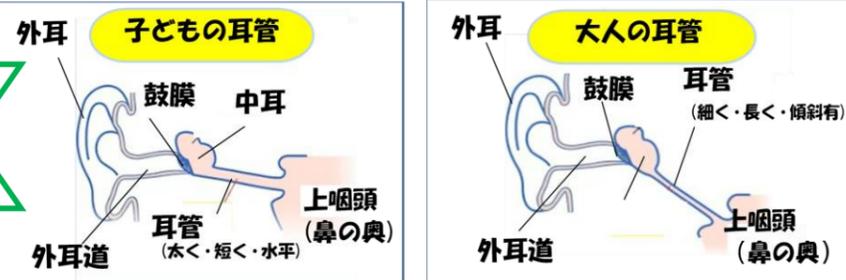
外に出てきた耳あかをとるのは構いませんが、耳の中まで耳かきや綿棒を使って耳あかをとろうとすると、外耳道に傷がついて外耳道炎（耳のかゆみや痛み）の原因となります。耳掃除のやり過ぎは良くない反面、長い間しないことも問題です。耳掃除を無理にせず、気になる場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。

どうして中耳炎になるのですか？ 急性中耳炎の症状は？

耳と鼻は耳管という管でつながっています。子どもの耳管は大人と比べて、太く、短く、水平なので、鼻の奥（上咽頭）の細菌やウイルスが耳管を通りやすいという特徴があります。

風邪などをひき、鼻水がでたり、扁桃腺が腫れたりすると、細菌やウイルスがこの耳管を通して、中耳に入ってしまい、炎症を起こすことで、中耳炎になります。お風呂やプールの水が耳に入ることでも、中耳炎になることはありません。

症状としては、鼻水・耳だれ・耳のこもった感じ・発熱などです。特に原因がないのに、機嫌が悪い・耳をよく気にする・人が耳を触ると嫌がる・風邪の症状は落ち着いたのに熱が下がらないなどの症状がある場合は、中耳炎を疑ってみましょう。



滲出性中耳炎とは何ですか？

滲出性中耳炎は、発熱や耳の痛みなどの症状はほとんど無く、液が耳にたまり鼓膜の動きが悪くなるため、聞こえにくいことが唯一の症状です。子どもはなかなか自分で症状を訴えてくれません。

子どもの場合、風邪をひいたりすると急性中耳炎の症状が無くても、滲出性中耳炎になっていることがあります。呼びかけても振り向かない・テレビの音大きい・ことばの発達が遅いなどで気づく場合もあります。滲出性中耳炎をそのままにしておくと、ことばの発達に影響することがあります。

中耳炎を予防するには、どうしたらよいですか？

✧風邪の予防を心がけましょう。

手洗いやうがい、生活リズムを整える、寒すぎたり暑すぎたりしないような衣服の調節、バランスのとれた食事など

✧鼻水をためないようにしましょう。鼻をかむのが難しい子どもは、鼻をすすってしまいます。鼻をすすると、その度に細菌やウイルスが鼻の奥から中耳に入りやすくなります。こまめに拭き取ったり、正しい方法でかみましょう。鼻水が続く、黄色い鼻水が出始めるなど、場合によっては耳鼻科を受診しましょう。

✧風邪をひいたら早めに小児科、場合によっては耳鼻科にも同時に受診しましょう。

✧子どもの情緒の安定を心がけましょう。情緒が不安定になると、免疫力が落ち病にかかりやすくなります。

耳の聞こえについて、気づくポイントを教えてください。

✧乳児期には✧

- ・大きな物音や騒音に驚いたり、不快感を示さない
- ・人の声（特に小声やささやき声）に反応しない
- ・音の出るおもちゃに反応しない など

✧幼児期には✧

- ・話し声が大きい
- ・距離が離れたり、騒音がある状況での会話は理解がしにくい
- ・普通に話をしているのに、何度も聞き返す
- ・不明瞭な発音、ことばの遅れ
- ・顔を見ながらの会話では通じるが、後ろから声をかけると返事をしない など



呼んでも気づかない

聴こえが悪い！

子どもの場合は、新しいことばや知識を耳から聞いて学習する時期にあります。そのため、聞こえにくさが軽度でも、できるだけ早く適切な治療や支援をしてあげましょう。支援が遅れた場合、ことばが遅れたり、お友達とうまく遊べないなど、大きな問題となる場合があります。

気になる症状がある場合は、耳鼻科に相談しましょう！！

