

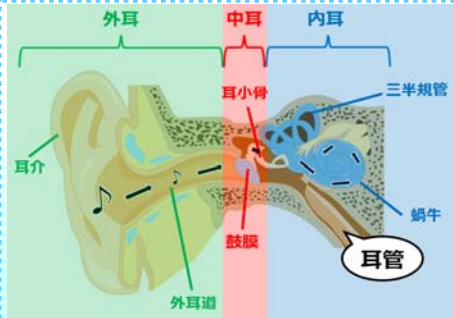


大人もかかる中耳炎



あなたは中耳炎にかかったことがありますか？実は、3歳までに約83%の人がかかると言われていまして、ほとんどの方が経験していることになります。大人はかかりにくいですが、子供より重症化しやすい傾向にあります。今回は、その症状や対処方について説明します。

子供の耳管は、細菌などが入りやすい形をしているんです！



耳の構造

左図のように、耳は「外耳」「中耳」「内耳」という3箇所に分かれています。そして、中耳には「耳管」という管がつながっていて、鼻の奥へと伸びています。耳管には、「内耳の気圧を調整する」という大事な役割があります。耳管は、成長とともに長くなります。



中耳炎の主な種類

急性中耳炎

のど・鼻についた細菌やウイルスが、耳管を通して中耳に入り炎症を起こす。

【原因】

- ・風邪
- ・大量の鼻水
- ・鼻すすり

【症状】

- ・(強烈に)耳が痛い
- ・耳だれが出る
- ・発熱
- ・耳が詰まった感じがして、聞こえづらくなる

【治療法】

- ・内服や注射(抗生物質や消炎鎮痛剤)
- ・鼓膜切開

※完全に治りきらないと、しんじゅつせい滲出性中耳炎に移行することがあります。



しんじゅつせい滲出性中耳炎

滲出液が鼓膜の内側にたまって起こる。

【原因】

- ・急性中耳炎が完治していない
- ・急激な気圧の変化(飛行機など)
- ・加齢による耳管の機能の低下

【症状】

- ・耳が詰まった感じが長期間続く
- ・聞こえが悪い
- ・自分の声が耳の中に響く
- ・あくびをするとガボガボ音がする
- ・中で水が動いている感じがする
- ※痛みはほとんどない(気づきにくい！)

【治療法】

- ・内服(抗生物質)
- ・手術(鼓膜チューブ留置)



症状が重い中耳炎

慢性中耳炎

急性中耳炎を繰り返すうちに、鼓膜に開いた穴が塞がらなくなり、聴力が低下する。鼓膜の穴から細菌が入りやすくなるため、頻繁に耳だれが起こる。

癒着性中耳炎

鼓膜が中耳の壁とくっついてしまい、中耳の空間がなくなる病気。聴力低下や耳だれ、耳の痛みだけでなく、耳鳴りやめまい、頭痛も起こる。

真珠性中耳炎

鼓膜の奥に真珠種ができる病気。真珠腫とは、耳管の働きが低下が原因で、自動的に排出されるはずの耳垢がたまって塊になったもの。癒着性中耳炎と同様の症状の他に、顔面神経麻痺や髄膜炎を起すこともある。

【治療法】

- ・内服・点耳(抗生物質)
- ・手術(鼓膜形成・鼓室形成術)

覚えておきたい中耳炎の対処法

1. 耳のまわりを冷やす

中耳炎の炎症を少し抑えられます。その他に部屋を涼しくしたり、冷水を少しずつ飲んだりするのも効果的。

2. 上半身を倒さない

痛みなどの症状がある場合は、上半身を起こして座るか起立すると鼻の通りがよくなり、耳管から膿が排出されやすくなります。

3. 鼻づまりを解消する

鼻が詰まっている場合は、優しくかんで下さい。乳幼児は、鼻水を吸引してあげて下さい。

4. 耳だれは、耳の外側だけを拭く

耳だれが出ている場合は、耳の中はできるだけ触らないようにして、耳の外側を柔らかいガーゼなどで優しく拭いて下さい。

耳の中を触ってしまうと、膿が鼓膜に開いた穴から中耳へ逆流してしまったり、外耳に傷がついて外耳炎を引き起こす恐れがあります。

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

☆3月3日(耳の日)は桃の節句でもあります☆

春の訪れを感じるビタミンCたっぷりの菜の花とお酢の代わりに、さわやかなレモン果汁を使ったお寿司で節句のお祝いはいかがでしょう？手軽な材料で1人分ずつ作って楽しんでみましょう。

ミニケーキ寿司

<材料> (1人分)

- 鶏卵1/2個 / 海老1匹 / 菜の花10g / 絹サヤ3枚
- 筍水煮10g / 人参10g / ゴボウ10g / 干し椎茸1/2枚
- a(淡口醤油小さじ1杯 / みりん小さじ1杯 / だし汁50ml)
- 合わせ酢 (レモン果汁小さじ1杯 / 砂糖小さじ1杯 / 塩0.5g)
- サラダ油適宜 酒適宜 ご飯180g(炊き立てのご飯)

<作り方>

1. 鶏卵は割りほぐし、油を薄く敷いたフライパンで薄焼き卵を作り、織切にする。
2. 海老は頭と背ワタを取り殻をむき、酒蒸しにする。
3. 菜の花、絹さやはサッとゆでておく。
4. 筍水煮、人参、ごぼう、戻した椎茸を2cm長さの織切にする。
- aの調味料で煮る。
5. ご飯に合わせ酢を混ぜて、寿司飯を作り冷ましておく。
6. 容器にラップを敷き、錦糸卵を底に敷き、①ご飯1/2量→②寿司の具→③残りのご飯1/2の順に詰める。容器を逆さにして取り出す。ラップを外し2、3を上飾る。

栄養価:エネルギー:410 kcal 蛋白質 :14.0g 脂質:5.7g 食塩:1.5g