

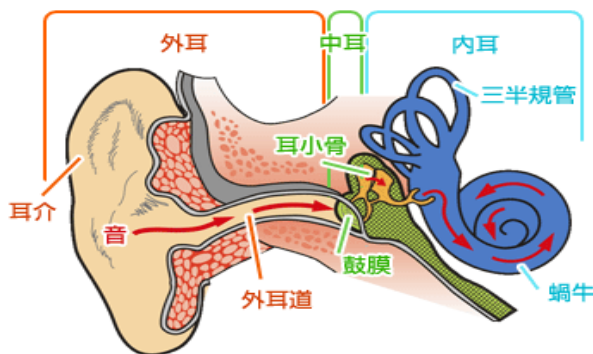
3月3日は、『耳の日』

耳の大切な機能 ～三半規管の役割～

耳の構造・機能とは

耳の主な働きは、2つあります。1つは音を聴くことで、もう一つはからだのバランスをとることです。耳は、外の音をとらえて脳に伝える感覚器官です。外耳、中耳、内耳からなり、複雑な構造をしています。外耳は顔の外から見える耳介（じかい）と外耳道、中耳は鼓膜から耳小骨、内耳は蝸牛（かぎゅう）と三半規管をいいます。

音は、外耳が外界の音の波を拾って鼓膜や耳小骨を振動させ、聴内耳神経から脳に電気信号を送ることで、初めて音として認識されます。また、内耳はからだのバランスを保つ平衡器官としての役割もあります。



三半規管の役割

三半規管は、「外側半規管」「前半規管」「後半規管」の3つの半規管の総称です。すべての半規管は、頭が回転するときの方向と速さを感じ取る役割があり、外側半規管は水平回転（左右、横方向の回転）、前半規管と後半規管は垂直回転（上下、縦方向の回転）を感じ取ります。

三半規管の中はリンパ液で満たされており、頭やからだかが動くと、内部のリンパ液が流れ始めます。すると、それぞれの半規管の一端にある膨らんだ部分（膨大部）にある感覚細胞が、リンパ液の流れの速度や方向などをとらえます。とらえた情報は、電気的な刺激となって、前庭神経に伝わり、脳へと送られていきます。

三半規管に障害が起こると？

からだがか回転するようなめまいをおこします。耳に原因があるめまいのうち、最も多いのが「良性発作性頭位めまい症」です。これは、内耳の前庭という場所にある耳石がはがれて、三半規管に、耳石が入り込んでしまって起こるものです。このめまいは頭を動かすと激しいめまい（軽度の場合はふわふわするのみ）と吐き気を伴いますが、しばらくじっとしていると徐々に軽減してきます。ところが、症状が治まったと思って頭を動かすと再びめまいが起こります。これは耳石が移動することが原因です。

めまいが激しいときは症状が治まったと感じても安静にし、時間をかけて少しずつ頭を動かしていくようにしましょう。治療法は薬による治療や、耳石を三半規管から取り除く体操などのリハビリ（理学療法）などが行われます。

耳に原因があるめまいの予防法は？

三半規管はストレスに弱く、何か心配事があったり、疲れが溜まっていたり、寝不足だったりすると過敏に反応することがあります。季節の変わり目も起きやすいので、これからの時期は体調管理が重要です。

- ☑ 栄養バランスのとれた食事をとる。
- ☑ 適度に運動やストレッチなどを行う。
- ☑ 気分転換をする。
- ☑ 睡眠を十分にとる。

など、規則正しい生活を心がけましょう。

また、めまいは繰り返し起こしたり、再発することが多くみられます。一時的に症状が治まったとしても、めまいの症状が現れたら放置せず早めに医療機関（耳鼻科やめまいの専門外来など）を受診するようにしましょう。