

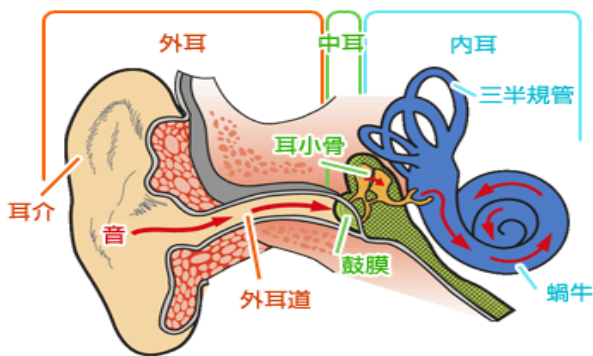
3月3日は、『耳の日』

耳の役割 ～耳を大切にしましょう！～

3月3日は耳の日です。耳の日とは、1955年日本聴覚医学会が創立し1956年に日本耳鼻咽喉科学会が制定した記念日です。もっと耳に関心を持ってもらい、耳の病気だけではなく、広い視野で耳について知ってもらうことを目的としています。日本耳鼻咽喉科学会では毎年「耳の日」に、都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人々にも健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。

耳の役割とは

耳の主な働きは、2つあります。1つは「音を聴くこと」、もう一つは「からだのバランスをとること」です。耳は、外の音をとらえて大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）を感じとります。



三半規管に障害が起こると？



からだ回転するよう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おこるものです。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）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、心配ごとがあったり、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。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。

