

# 3月3日は、『耳の日』

## 耳の役割 ～耳を大切にしましょう！～

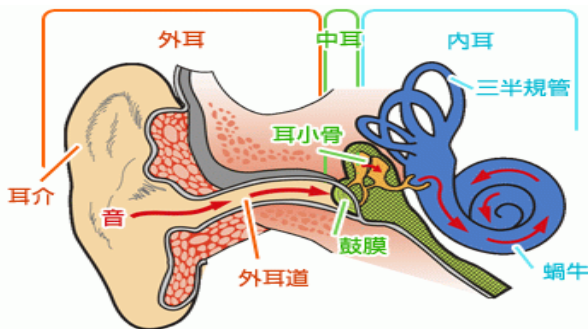
3の字が耳の形に似ていることと、一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されています。

### 音の伝達経路



耳介で集めた音は、外耳・中耳・内耳を経由し蝸牛神経を介して大脳に伝えられます。これらの経路のうち、どの部位が障害されても音は正しく伝達されず、難聴が起こります。

近年イヤホンで長時間にわたって音楽を聴く人が増え、難聴が増加しています。



### 急性中耳炎

中耳腔と鼻咽頭腔をつなぐ耳管を経由して、細菌やウィルスが中耳粘膜に感染を起こす病気です。風邪をひいた時、鼻やのどの炎症をきっかけとして中耳に炎症をひき起こすことが多いです。

症状は耳の痛み、発熱、耳だれ、耳閉塞感などが起こります。軽症の場合は抗生物質や消炎剤の服用で治ります。鼓膜のはれがひどく、激しい痛みや高熱を伴うときは鼓膜を切開してたまっている膿をだします。



### 耳の手入れ(耳掃除)



ほとんどの耳垢は外耳道入り口から1cm程の所にたまるため、綿棒を使って見える範囲のものだけを無理せず取るようにしましょう。

耳掃除をしている時に他人と接触したり、歩きながら耳掃除している時に肘が壁などに当たって鼓膜を破ったりする事故も多いので、注意しましょう。

少しでも耳垢があると気になる人がいますが、耳垢は弱酸性で、蛋白分解酵素が含まれているため、殺菌効果があり、脂肪分が敏感な外耳道皮膚を保護するなど、重要な役割を担っています。

### ヘッドホン難聴



耳にとっては、大きな音で、長時間、高い周波数の音を聞くことが良くないとされています。

難聴にならないためには、適切な音量で耳を休めながら音楽を楽しむことです。

ヘッドホンの場合、音源からの距離が短いのであまり弱まらずに直接伝わるので、ダメージがより大きくなります。内耳の感覚細胞が一部でも損傷を受け失われると再生しませんので、回復は困難です。

ヘッドホンで音楽を聴く人は、耳の塞がった感じや耳鳴りがする、聞こえかたがおかしいと思ったらできるだけ早く耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。