



3月3日は「耳  の日」です。

この機会に耳の健康のことも

考えてみてはいかがでしょう!!



みなさんは、「耳の健康を考えよう」と聞くと耳掃除を連想される方が多いのではないのでしょうか？

普段、何気なく行う耳掃除ですが耳垢=排除すべきものというイメージが強いかもしれません。

実はその耳垢にも、役割があるそうなんです。

■耳垢ってなに？

耳垢は、古くなって剥がれ落ちた耳の皮膚や空気中のホコリなどが耳垢腺(じこうせん)というところから出る分泌液と混ざってできたもので、ほこりや汚れから鼓膜を守ったり、耳穴の入口から鼓膜の手前までのトンネル部分の外耳道というところの表面を保護したりする役割があります。また、耳の中はバイ菌が入らないように酸性になっています。耳垢も同じく酸性で、殺菌作用があるリゾチームという酵素があるそうです。古くなって不要となった耳垢は、おしゃべりや食事など顎を動かすことによって自然に外へ出ていくので、基本的には耳掃除を頻繁にする必要はありません。耳垢を完全に無くしてしまうような耳掃除のやりすぎは、耳の健康のためにはよくないことのようにです。

※耳垢は、「乾性耳垢」カサカサとしたタイプと、「湿性耳垢」ネバネバとしたタイプの2種類に分けられ日本人は「乾性耳垢」タイプが多いようです。

■耳掃除の注意点

◇普段、何気なくする耳掃除ですが、耳掃除によるトラブルも少なくないと思います。耳掃除は次のことに注意して安全に行いましょう。

- 1回の耳掃除のし過ぎに気を付け、耳掃除は1カ月に1度程度にしましょう。
- 耳掃除には、耳かきや綿棒を使用し、耳掃除用でない物で代用するのはやめましょう。
- 使用後はペン立てなどに置くと、雑菌が繁殖したりして不衛生です。アルコールを含んだウェットティッシュなどで拭き、清潔に保管しましょう。

◇耳垢は聴力を低下させる可能性もあります。

耳垢が過剰にたまと耳栓をしているようなものなので、当然「聞こえ」にも影響します。

また、それは「耳垢栓塞(じこうせんそく)」と言う立派な病気です。難聴や感染の原因になりえ、湿性耳垢の人や耳垢を排出する力が弱くなった高齢者のほか、耳の小さい子どもなどに多く見られます。

このような状況になったら自分でとろうとせず耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。



◇耳掃除が原因で起こるよくある疾患

【耳垢栓塞】 耳垢がたまることで、外耳道をふさいでしまっている状態。

自然に起こることもありますが、耳掃除で耳垢を押し込むことが原因になることもあります。湿性耳垢タイプの方は耳垢が自然に外に出にくいので、奥に入ってしまう傾向があります。

【外耳炎】 外耳道に炎症を起こした状態。

耳掃除などで外耳道を傷つけてしまい、そこにバイキンが入り感染して炎症を起こします。

【外耳道外傷】 外耳道が傷つくことによって、耳に痛みが起こったり、耳から血が出たりする状態。

耳かきが原因であることが多く、耳掃除の際に思いがけず耳の奥の方まで触ってしまい鼓膜を破ってしまうようなこともあるようです。

※耳掃除は、自己流で行っている人が多いと思います。この機会に、耳掃除を見直しましょう！



■耳鳴りの多くは一過性のもので、すぐに治ってしまうことが多いです。でも、耳鳴りは「ストレスや疲労のサイン」とも言われます。だから、すぐ治る耳鳴りでも、「ちょっと疲れているのかな？」と自分の体を気にかけてあげましょう。自分でも気づかないストレスや疲労などで耳鳴りがするのかもしれませんが。そんなときは、気分転換をしたり、休養や睡眠時間を十分とったりして生活習慣を見直すきっかけにするのもいいでしょう。

■その耳鳴りは「難聴」のサインかもしれません

日常生活に支障があるほどの「聞こえない」が「難聴」のイメージだと思いますが、生活に支障がない「ちょっと聞こえない」も「難聴」かもしれません。

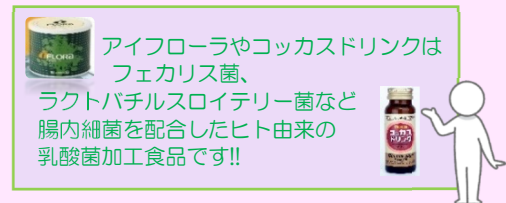


◇耳鳴りにはいろいろなタイプがありますが、耳鳴りがしても「年だから仕方がない」とか「治療してもよくなる」と思って放置している人は多いのではないのでしょうか？耳鳴りでとくに気を付けたいのは、難聴を伴ったものや慢性化するようなケースです。こうした耳鳴りの場合、放置すると耳が聞こえにくい状態が固定化したり、悪化したりしかねません。耳鳴りそのものもストレスとなり、仕事や家事に支障をきたし、体調を崩すこともあります。もし、あなたの耳鳴りが「突発性難聴」のような病気だったら、治療のタイミングで改善の程度が大きく違ってきます。耳鳴りくらいと放置せず、おかしいなと思ったら適切な対処を心がけることが大切です。

◇生活習慣の中で「難聴」になりやすい行動

- ・過剰な耳掃除
- ・テレビ、ヘッドホンなどの音を大音量で聞く
- ・騒音や大きな音が日常的に出ている場所にいる

※このような行動を改めることで、「難聴」予防になったり、進行を遅らせることが出来たりします。



耳は、外部から音の情報を得るための大切な器官です。ある日突然、原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」、「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになる疾患もありますので気を付けましょう。



■難聴と認知機能



難聴は認知症の危険因子のひとつと言われていて、耳垢がある人は認知機能が低い傾向があることがわかっているそうです。耳は、脳と密接かつ複雑に結びついていて、耳の機能が低下すると認知機能が低下し、認知機能が低下すると難聴を加速させるという悪循環が起りえます。また、「音としては聞こえるけれど、言葉がよく聞き分けられない」という場合、難聴と同時に認知機能の低下も進んでいる可能性があるそうです。難聴は、聞こえにくくなることで、脳の音を言葉として処理する能力が落ちたり、脳への刺激が少なくなったり、脳の萎縮、抑うつ傾向に加え、認知機能が低下して認知症リスクが高まるなど、さまざまなところに悪影響がでる可能性も。認知機能を低下させないためにも耳の健康に気を付けていきましょう。

■食事から健康を考える

耳の健康を考えたら、複雑な骨の構造を維持するためにカルシウムを多く含む食材やビタミンやミネラルを多く含む食材を使用した食事がいいでしょう。しかし、食事から健康全般のことを考えてみた時には、バランスのとれた食事が理想的です。体調に合わせた食事は当然ですが、栄養のバランスもきちんと考えていきましょう！また、現在、新型コロナウイルスが流行っています。うがい手洗いやマスクなどの外的予防はもとより、免疫力を高めることなど体の中から予防することも考えていきましょう！！