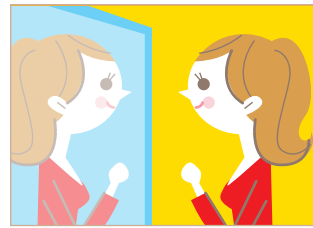


予防3か条

● 其の1
気にしない、気にしない。
耳にもストレスは大敵です。



● 其の2
耳はとってもデリケート。
いじりすぎは禁物です。



● 其の3
極端な食事制限など
無理なダイエットはしない。

Q
大きな音での音楽は
やっぱり耳に悪い？

A
長時間はよくありません

コンサート会場レベルの音を一時的に聞くことは通常問題ありませんが、スピーカーの近くは注意が必要。ヘッドホンで大音量を長時間聞き続けると、きこえの神経がダメージを受けることも。いずれも個人差があります。



Q
「鼻炎の人は耳に用心」
ってホント？

A
耳と鼻は密接な関係です

耳と鼻はつながっていて、鼻炎などのトラブルを持っている人は、耳にも問題を起こす可能性が。鼻を強くかみすぎない、風邪をひいた時にはプールに入らないなど注意。

わだ耳鼻咽喉科クリニック

今年4月16日に開院した、耳鼻咽喉科、アレルギー科を診療科目にもつ新しいクリニック。水原駅から徒歩約3分、国道49号から車約1分の好立地で、地域に密着した医療を目指す。補聴器の相談も受け付け。

☎阿賀野市下条町13-11
☎0250-63-1212
☎診療 9時～12時、15時～18時 ※水曜と土曜は午前のみ 休日・祝日
☎40台(共用)



わだ耳鼻咽喉科クリニック院長
和田 匡史 先生

PROFILE

1969年新潟市南区(旧白根市)生まれ。福井医科大学を卒業後、新潟大学医学部耳鼻咽喉科学講座入局。長岡赤十字病院、県立中央病院、済生会新潟第2病院等の勤務を経て、'06年より新潟大学耳鼻咽喉科助教、'08年より同講師を歴任。新潟大学では、小児から成人までの難聴・耳疾患を主に担当。

この方
うかが
ました

「ストレスが原因の
難聴やめまいも
あるんですよ。」

Q
「きこえ」は加齢で
どう変わるのですか？

A
40代から徐々に変化します

普通に生活をしていても、40代から「きこえ」は落ちてきます。加齢性の難聴は60歳くらいから。重い場合は補聴器で補いますが、手術で治るケースもあります。難聴になったからといって、悲観することはありません。

読者の質問に
答えます

耳鳴り、難聴、めまいを完全に防ぐことは、厳密にいえばできません。最初にも述べたように、人間の体には日常的にこれらが起こっています。特に耳鳴りは、軽度の場合は気にしないのが一番。不安に思いますが、耳に意識が集中し、そのストレスがさらに不調を生み出します。突然起こったり、症状が何日も続く

Lesson 3
心身ともに前向きに。
ストレスを追い出そう！

予防

ことがなければ、自然のことと受け流してOKです。そして、耳掃除はほどほどに。耳には自浄作用があり、耳垢は自然と外に出ています。いじりすぎると外耳道(耳の穴)に炎症を起こし、自浄作用が損なわれてしまいます。耳掃除は月1回程度で充分。傷をつけないよう、痛くないレベルにとどめておきましょう。

メディカル・Komachi

知らないコワイ、身近な症状や病気について、新潟の先生がわかりやすく解説。自分の“元気”は自分で守ろう。

第2回 今回のテーマ 「耳鳴り・難聴」

Lesson 1

痛みはなくてもご用心！
それは病気のサインかも

こんな女子は要チェック！

- 中耳炎などを繰り返したことがある
- ストレスをすごく感じている
- 寝不足であることが多い
- 無理なダイエットをしている
- 鼻に鼻炎などの持病をもっている

耳に関わる病気というと、多くの人は「痛み」を伴うものをイメージするでしょう。もちろん、中耳炎など激しい痛みが生じるものもあります。しかし、このような痛みがある場合は、普通は誰でも病院に行き診断を受け、治療をします。用心したいのは、「痛みはないけれど、実は体の異常を知らせている症状。具

Lesson 2

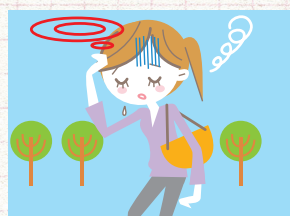
女子にも増える耳の不調
その原因は実にさまざま



耳鳴りとは、音がしていないのに、何かが聞こえるように感じる現象です。無音状態での「シーン」という耳鳴りは正常な反応で、病気ではありません。



難聴は「聞こえにくい度」によりレベルがあり、耳から脳までのどこに障害があるかで症状が異なることも。ストレスなど、心因性の難聴もあります。



めまいにはいくつか種類があり、体が回転しているように感じる「回転性めまい」やよるめくような「浮動性めまい」、「立ちくらみ」も含まれます。

耳鳴りや難聴をもたらす原因は、実にさまざまです。例えば、歌手の中島美嘉さんが患い、活動を休止せざるを得なくなった「耳管開放症」(耳閉感や、自分の声が大きく聞こえる症状をもたらすもの)。これは、通常は閉じている耳管が開放されたままの状態になることよって起こるもので、無理なダイエットなどが原因で生じることもあります。また、浜崎あゆみさんが左耳の聴力を失った突発性難聴は、実は原因が分からない難病です。突発的に耳が聞こえなくなる症状は、ほかにもメニエール病や聴神経腫瘍などでも起こります。原因となる病気を突き止めることが、治療への第一歩です。

「耳鳴り・難聴・めまい」は若年寄りだけの病気と思っていないで、実は、耳は健康のバロメーター。思わぬ病気のサインが隠れていることも！ 耳の不調はコミュニケーションにも影響し、深刻化すれば精神的なダメージにも。きちんと知って、快適な「きこえ」をキープしましょう。

耳の病気は人ごとじゃない。