



## ほけんだよ!

看護師 砂川礼子

暦の上ではすでに春なのですが、まだまだ寒い日が続きます。  
日中は暖かく過ごしていても、朝、晩の冷え込みで体調が崩れやすい季節でもあります。元気に新年度が迎えられるようしっかり管理しましょう。

### ● 3月3日は耳の日です ●

#### ◆急性中耳炎とは

風邪をひいたときにウイルスが中耳に進入し化膿する病気です。大人に比べ乳幼児耳管は短く、太く水平になってる為、喉からウイルスが入り込みやすい、中耳炎になりやすいです。

症状…高い熱がでて耳を痛がたいします。痛みを訴えられない赤ちゃんや子どもの場合溜まった膿が鼓膜を破って出てきます

#### ◆滲出性中耳炎

8歳以下の子どもに多く見られます。鼓膜の内耳腔に浸出液が溜まっているため鼓膜の振動が妨げられて耳の聞こえが悪くなります。急性中耳炎が完全に治りきってなかった場合や鼻の病気やアデノイドがあって耳管の通りが悪い時に起こります。

症状…発熱、痛みはなく聞こえにくいことが唯一の症状ですが、乳幼児は訴えてくれないため発見が遅れることがあります。

#### 耳を守るためにどうすればよいか？

- 中耳炎の予防は風邪をひかないことです。
- 鼻をすすらない
- 鼻を嘔むときは、片方ずつゆっくりと。
- 耳をたたかない。
- 耳の近くで大きな声や音をださない
- 乳児を寝かせたまま、ミルクを飲ませない、(ミルクが耳管を通り中耳に入りやすい為。)