

耳を大切にしましょう



耳は音という外の情報をとらえて身の安全を守る重要な感覚器官で、24時間休みなく働いています。気づかない間に耳に負担をかけてしまうと、トラブルを招くことがあります。そこで、今月は耳のトラブルと耳を守る生活習慣についてご紹介します。

耳の役割とは

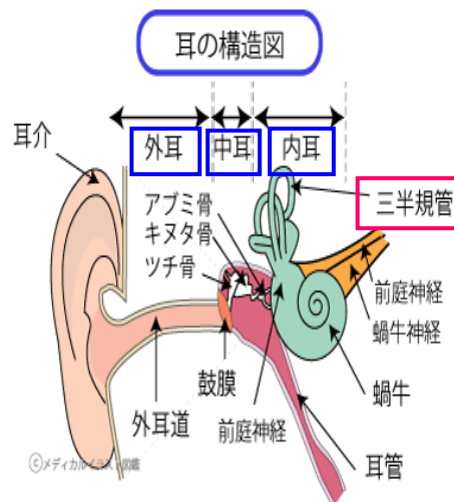


① 音を集めて脳へ伝える

耳は右図のように外耳、中耳、内耳の3つに分かれています。音はいくつかのステップを経て電気信号に変換され、脳へと伝えられます。そこで私たちは初めて「音を認識」することができます。

② 平衡感覚をつかさどる

内耳にある**三半規管**は「体のバランス」を保つための役割を担っています。



耳のトラブル

① 難聴：特定の音を聞く能力を失ったことを意味し、大きく2つに分けられます。

「伝音難聴」…音を集めて伝える部分の原因があることが多いです。音がうまく伝わらずに小さく聞こえるため、大きな声で話しかければ聞き取ることができます。

「感音難聴」…音を感じとる部分に原因があり、とくに**有毛細胞(音の振動を電気信号に変えて脳に伝える役割をしているところ)**がダメージを受けていることが多いです。大きな声で話しかけてもスムーズに聞き取れません。

② 耳鳴り：実際に音はないのに「キーン」「ゴー」などの異音を感じることです。耳鳴りの原因は、音の電気信号の一部が伝わらないこと、脳が弱い電気信号を補おうとすることなどが上げられます。

③ めまい：耳が原因のめまいは、三半規管に何らかの問題が生じて起こり、体のバランスを保つための平衡感覚の情報を的確に脳へ伝えられなくなるとめまいが起こります。

耳を守るための生活習慣



① 耳を休めること

難聴の多くは**有毛細胞がダメージを受けて減ること**で起こります。有毛細胞を守るために最も大切なのは、**出来るだけ大きな音を聞かないようにすること**です。仕事等でどうしても大きな音にさらされる場合は耳栓を使ったり、静かな場所で休憩するなど、耳を休めましょう。

② 生活習慣(食事・運動・喫煙・飲酒)

偏った食生活や運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣を続けると血液がドロドロになり、耳の血管を傷つけ、有毛細胞にダメージを与えてしまうため、**生活習慣を改めることが大切**になります。

③ ストレスを溜めない

ストレスが耳のトラブルを引き起こすことも少なくありません。1日のなかで好きなことをしてほっとできる時間を作ったり、**適度にストレスを軽減**しましょう。

<耳にダメージを与えるNG行動>

- ◎ イヤホンで大きな音を聞く
- ◎ 騒音がするところに長時間いる
- ◎ 耳掃除を頻繁にする
- ◎ 強く鼻をかむ、咳を頻繁にする



※難聴や耳鳴り、めまいなどの症状が急に現れたら、放置せずに速やかに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

参考：へるすあっぷ 2019年11月号
(健康づくり推進部 横山 理恵 2021.3)