

神戸新聞読者クラブ

奥さま手帳

毎月、兵庫を再発見。

2020年
9月号
NO.566

海と山でリラックス。

ストック食品で
おいしい一品。

風邪の後に起りやすい中耳炎。 外耳炎は耳そうじのしすぎに注意。



耳が痛い、聞こえにくくなったなど耳の症状は炎症によるものかも知れません。中耳炎は子どもに多いと言われていますが、大人にもみられます。自然に治ることもありますが、長引くことがあるので症状に注意しましょう。中耳炎や外耳炎の症状や治療法、予防法について西宮市のむとう耳鼻咽喉科クリニック院長の武藤俊彦さんにうかがいました。



回答者

むとう耳鼻咽喉科クリニック院長
武藤俊彦さん／むとうとしひこ

1996年兵庫医科大学卒業、1998年宝塚市立病院耳鼻咽喉科医員、2000年兵庫県立柏原病院耳鼻咽喉科医長、2003年兵庫医科大学耳鼻咽喉科助手・講師、2007年宝塚市立病院耳鼻咽喉科主任医長、2011年同部長、2012年むとう耳鼻咽喉科クリニック開設。「急性中耳炎の急な強い耳の痛みは夜間にでることが多いものです。ほとんどは数十分で治まるので慌てず冷やし、翌日医療機関でみてもらいましょう。」<http://muto-jibika.com>

Q 耳の構造と役割について教えてください。

A 耳には物の響きや人の声などの「音を聞く」という働きのほか、体のバランスを保つ役割があります。耳の構造は大きく、耳介から鼓膜までの「外耳」、鼓膜から耳小骨までの「中耳」、その奥にある「内耳」の3つに分けられます。

さらに細かくお話すると、外耳は音波を中耳に伝える外耳道と顔の横に広がる耳介からなり、一番奥に鼓膜があります。耳介は皮膚と軟骨からできていて、軟骨部の皮膚には耳毛や耳垢腺があり、異物が入るのを防いでいます。実は耳垢（耳アカ）も、耳の働きには欠かせないものです。中耳には鼓膜の振動を伝え

Q 中耳炎について教えてください。

A 中耳の病気には次のような分類があります。

原因・症状↓鼻やノドに付いたウイルスや細菌が、耳管を通して中耳に拡がり炎症を起こす病気。風邪などに感染した後、引き続いて起こること

る耳小骨や耳管があり、換気機能で空気を調整したり、病原菌や毒素を排泄する働きがあり、「聞こえ」という機能を保つために重要な働きをしています。中耳の空洞になっている部分（中耳腔）は、小学校低学年頃までに成長・発育が完成します。内耳では、音の振動を電気信号に変えて神経や脳に伝えます。

A 中耳の病気には次のような分類があります。

原因・症状↓鼻やノドに付いたウイルスや細菌が、耳管を通して中耳に拡がり炎症を起こす病気。風邪などに感染した後、引き続いて起こること

が多い。鼓膜や粘膜炎が腫れたり、ウミが溜まったりして、痛みや耳垂れ、難聴（耳が塞がった感じ）、発熱などの症状がある。

7〜8歳くらいまでの子どもは特に耳管が水平で短いため、急性中耳炎になりやすい。1〜2歳の子どもは症状が伝えられないので、耳をよく触る、機嫌が悪い、夜だけ発熱するといった症状などに気をつける。痛みが治まっても中耳炎自体は治っていないことも多いため、中断せずに受診を。大人がかかると、めまいや耳鳴りといった内耳炎を伴うことが比較的多くなり、注意が必要。

治療↓程度によって抗生剤の内服、鼓膜切開などを行う。鼻水をすすると症状が悪化するので、鼻水を抑える処置をする。

原因・症状↓鼻水など

原因・症状↓鼻水などで耳管が狭くなるのが原因。鼓膜が凹む、鼓膜の奥に液体が溜まることで音の伝わりが悪くなる。軽度の難聴（耳が塞がった感じ）。

7〜8歳くらいまでの子どもは耳管が未発達で起りやすい。急性中耳炎のような痛みがないのが特徴。子どもは難聴の症状を自覚することが少ないので、呼んでも振り返らない、聞き返しが多い、テレビの音を大きくするといった行動を、周囲の大人が注意深く見守ることが大切。片耳だけに起こった場合は、気づきにくいので注意が必要。壮年期以降にも見られる場合は、幼少期に中耳炎を繰り返した人が多い。

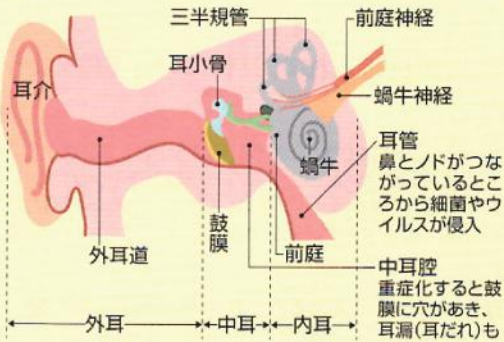
治療↓鼻水をコントロールし、鼻か

風邪の後に起こりやすい中耳炎。

知っておきましょう

耳の構造

耳の構造は大きく外耳、中耳、内耳に分けられる。中耳炎は鼓膜の内側にある中耳に、鼻とノドがつながっているところから細菌やウイルスが侵入し炎症を起こす。外耳炎は鼓膜の外側に外的な刺激が加わることで炎症を起こす。



覚えておきましょう

耳アカそうじにご注意!

《耳アカの役割は》

耳垢(耳アカ)は、体内の老廃物や外部のホコリが混ざったもの。外耳道の表皮や鼓膜を保護したり、虫などの侵入を防いだり、細菌やカビの繁殖を防いだりする役割があり、本来は皮膚が生え替わることなどで自然に排出する構造。綿棒や耳かきで耳掃除をすると、外に出ようとした耳垢を押し込み、溜まってしまった結果、耳が塞がった状態(耳垢栓塞)になる可能性も。



《入浴後、耳をふき過ぎないで!》

聞こえが悪くなったケースなどを除いて、基本的に耳そうじは必要ない。耳垢がやわらかい人は1~2カ月に一回、細い綿棒で外耳道のまわりだけぬぐい取るようにし、くれぐれもこすり過ぎないように注意。また入浴後も、タオルで耳をふき過ぎないようにしたい。ただし高齢者は、皮膚の新陳代謝の低下で、耳垢を外に送り出せずにとまりやすい傾向が。耳垢栓塞は耳鼻咽喉科などの医療機関では、外耳道や鼓膜を傷つけないように耳垢を取り除く。耳垢が固まっている場合はやわらかくする薬を、数日耳に入れてから取り除く場合もある。



NG!!

ら耳管へ空気を通すことをこまめに行う。経過観察で自然治癒する場合も。数週間〜数月で快癒するが、治らない時は鼓膜切開、鼓膜にチューブを挿入する手術など。

《慢性中耳炎》

原因・症状↓急性中耳炎を繰り返すことで鼓膜に穴が開いた状態(鼓膜穿孔)。鼓膜穿孔や耳小骨の炎症で、耳小骨のつながりが外れたり硬くなったりして、音の伝わりが悪くなる。細菌感染が起こり、耳だれが出やすくなる。

壮年期以降に多く、小児期では滲出性中耳炎で鼓膜チューブ挿入後に起こる場合もある。

治療↓耳だれには抗菌剤点耳薬や内服薬。鼓膜形成や耳小骨再建手術、薬による鼓膜形成法など。

術、薬による鼓膜形成法など。

《真珠腫性中耳炎》

原因・症状↓鼓膜の一部が凹み、耳小骨や内耳の骨を溶かして拡大することで、難聴やめまい、味覚障害、顔面神経麻痺などが起こることもある。

壮年期以降に多く、小児でも発症。治療↓手術で真珠腫を取り除き、できるだけ聴力を改善させる。

Q 外耳炎について教えてください。

A 外耳炎は外耳の炎症。ほとんどが耳そうじで触ることと耳に入れるものが汚れていたり、指爪や不潔な耳かきで外耳に傷をつくり、細菌感染を起こし悪化します。

す。耳の痛みやかゆみといった症状のほか、時には聞こえが悪くなることも。凹んだ場所なので、体温による高温と耳漏で多湿になり、耳の中にカビが発生して悪化したり、気温が高い時期に耳周囲の皮膚の炎症が広がることもあります。

治療は、軽度であれば触らないことが一番です。かゆみが強い時は塗り薬などで炎症を抑え、カビの場合は抗菌剤で悪化するので、消毒剤などで処置します。

Q 予防法や日常生活の注意はありますか?

A 小さな子どももの急性中耳炎は、夜間や明け方に急な激しい痛みが起こります。痛みは数十分

〜数時間でなくなるので、慌てず、水や保冷剤などで耳の後ろを冷やしてください。それでも痛みが治まらない場合は、解熱剤か座薬を使うことで痛みを抑えられます。風邪が主な原因の一つなので、免疫機能を低下させないように。鼻水が出る時は強いかみすぎないようにし、鼻水はすすらないようにします。プールなどで耳に水が入ることで急性中耳炎になることはまずありません。外耳炎の予防は頻繁に耳そうじをしなくていいです。

高齢者や免疫力低下の持病がある人はまれに内耳や脳にまで炎症が広がることもあります。気になる場合は、耳鼻咽喉科を受診するようにしてください。