

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

## じこうせんそく 耳垢栓塞とは



**耳垢栓塞とは、耳垢が耳の穴に詰まった状態を指すもので、病気ではありません。**

**耳垢とは？**…耳垢のものは、古くなった皮膚です。耳の中はすべて皮膚で覆われていて、新陳代謝を繰り返し、常に皮膚が変わることで体感染から守っています。このときに出る古い皮膚と分泌液が混ざり、耳垢になります。また、耳の中の皮膚は、ベルトコンベヤーのように奥から外側に向かって少しずつ動いています。そのため、古くなった皮膚は耳の奥に溜まらず、耳の入り口の方まで運ばれてくるようになっています。

軽度であれば、初期はほとんど無症状です。ただ、耳の中に何か詰まっている感覚があったり、普段よりわずかに聞こえにくいなどの違和感を覚える人もいます。完全に塞がると、閉塞感や聴力の低下を感じます。こうした症状が耳掃除や入浴後に突然現れた場合は耳垢栓塞が疑われます。

### 🌸 子供は耳垢栓塞になりやすい？

本来、耳垢は食べ物を噛んであごが動くことで自然と外に出てきます。しかし、食生活であまり固いものを噛む習慣がなかったり、噛む回数が少なかったりすると、耳垢が多くなる傾向があります。また、赤ちゃんや子供の耳掃除をするときに、誤って耳垢を奥に押し込んでしまうこともあります。



### 🌸 耳掃除のしすぎはNG!

耳穴の入り口は、皮膚の下が軟骨なので、クッションになっていてあまり痛みを感じませんが奥の方は皮膚の下が硬い骨なので痛みを感じます。硬い耳かきで耳の中をガリガリとこすると耳の中の皮膚が傷ついたり、誤って鼓膜を破いてしまうことがあります。皮膚が傷ついて炎症ができると余計に痒く感じてしまい、皮膚のベルトコンベヤー作用も弱まってしまうため、細菌に感染しやすくなってしまいます。



### 🌸 耳鼻咽喉科ではどんな処置をするの？

ピンセットのようなものを使ったり、吸引したりすることで耳垢を取り除きます。必要に応じて点耳薬を使い、耳垢をふやかして処置することもあります。耳が塞がって聞こえづらい、何か詰まっている気がするという場合は、耳鼻咽喉科で耳垢を取り除いてもらいましょう。また、他の病気を同時に発症している可能性もありますので、気になることがあれば早めに医師に相談しましょう。

## もしかしたら気象病？

～梅雨時の体調不良を乗り切りましょう！～



6月に入り、梅雨の時期になりました。ジメジメしていて、体がだるかったり、食欲がなくなったり、やる気が起きなかったりすることはありませんか？もしかしたら、それは「**気象病**」のせいかもしれません！

**「気象病」とは**… 気温・湿度・気圧・天候の変化によって引き起こされる心身の不調の総称です。気象の急な変化に身体の調節機能が追いつかなくなり、自律神経(※)のバランスが崩れることが原因の1つと考えられています。症状がひどい方は無理をせず受診しましょう。

**※自律神経**…無意識のうちに心身の機能を調節してくれる神経です。自律神経には、心身を活発にさせる交感神経と、心身を休めて落ち着かせる副交感神経があり、バランスが保たれています。

### 体調管理のポイント① 1日の生活リズムを整えましょう！

生活リズムが崩れると、自律神経のバランスに影響するため、起床・就寝・食事はなるべく毎日同じ時間になるようにしましょう。また、朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットし、朝食を摂って体を目覚めさせましょう。

### 体調管理のポイント② 運動しましょう！

ウォーキングなどの運動も自律神経を整えるのに役立つと言われています。

### 体調管理のポイント③ バランスの良い食事を摂りましょう！

自律神経バランスの改善に良いと言われている「**ビタミン類全般**」は、野菜や果物に豊富に含まれています。また、肉・魚・卵・乳製品・豆などには**ビタミンB群**が含まれています。どの食品もまんべんなく食べることで、ビタミンを始めとした栄養素をバランス良く摂ることができます。

当薬局では栄養士が考えたレシピやバランス献立をお配りしています。ぜひご参考にさせていただきます。

## こんなときどうすればいい？ 食事のポイント



### 食欲がないときは？

酸味やスパイス、ハーブなどを利用して食欲を刺激する風味で味付けの工夫を！



### 疲労感があるときは？

食欲がなく、めん類などの炭水化物に偏っていませんか？そんな時は代謝に関わる**ビタミンB1**を多く含む豚肉や大豆がおすすめです。にんにくやネギ、ニラなどと一緒に食べると**ビタミンB1**の吸収率がアップしますよ！



### 湿度が高くて汗ばむときは？

水分と塩分のこまめな補給を忘れずに！真夏に限らず湿度が高いときの熱中症にもご注意ください。

参考：渡邊章範「その痛みやもやもやは気象病が原因だった」青春出版社 / 養命酒製造株式会社 メールマガジン 月刊元氣通信  
食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。