

2020 10月

# じょうとう TOPICS

No. 240



発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。  
\* ご自由にお持ち帰りください \*

## 耳の構造

私たちの耳は、外側から「外耳」「中耳」「内耳」の3つの部分に分かれます。外耳道の外側3分の1を軟骨部、内側3分の2を骨部と言い、軟骨部には「耳垢腺」「皮脂腺」「耳毛」があります。

## 乾性耳垢と湿性耳垢

耳垢(みみあか)は、医学的には「耳垢(じこう)」と読み、耳垢腺や皮脂腺、皮脂腺からの分泌物、剥がれ落ちた外耳道の皮膚などが混じり合ったものです。耳垢はその性状によって、カサカサした「乾性耳垢」と、ベトベトした「湿性耳垢」の2種類に大きく分けられます。日本人は乾性耳垢が約9割と言われていますが、世界的には湿性耳垢がほとんどです。湿性耳垢の人は乾性耳垢の人に比べて耳垢腺の数が多いことが分かっており、これを決めているのは遺伝子です。



## 耳垢栓塞とは

耳垢がたまって外耳道がふさがれた状態を耳垢栓塞(じこうせんそく)と言います。耳垢栓塞をきたしやすいのは高齢者と小児です。高齢になると外耳道の自浄作用が低下して耳垢がたまりやすくなり、小児は外耳道が狭いため耳垢がたまりやすくなります。

## 耳垢栓塞の治療

耳鼻咽喉科では、耳垢を専用の器具で摘出したり、吸引管で吸い取ったりします。除去が難しい耳垢や、高度な耳垢栓塞の場合は、耳垢を柔らかくするお薬(耳垢水)を処方し、それを事前に自宅で使用して耳垢を柔らかくしてから耳鼻咽喉科を受診して除去します。



耳垢水とは、耳垢を柔らかくする点耳薬のことです。外耳道に滴下してそのままの状態を保つ(耳浴)ことで、耳垢を柔らかくして取りやすい状態にします。

耳掃除のし過ぎは、外耳道を傷つけたり、慢性炎症を起こしたりします。また、不適切な耳掃除で逆に耳垢を奥へ押し込んでしまうこともあります。耳垢がたまっているようなら、耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。受診して耳垢を取るのも医療行為として認められていますので、その人に合った方法で安全に除去してもらえます。



## 糖質と糖類の違いを知ろう!

「よく街中で見たり聞いたりするけれど分からない…」そんな栄養に関する表示はありませんか?今月は、最近よく耳にする「糖質」と「糖類」についてご説明します!

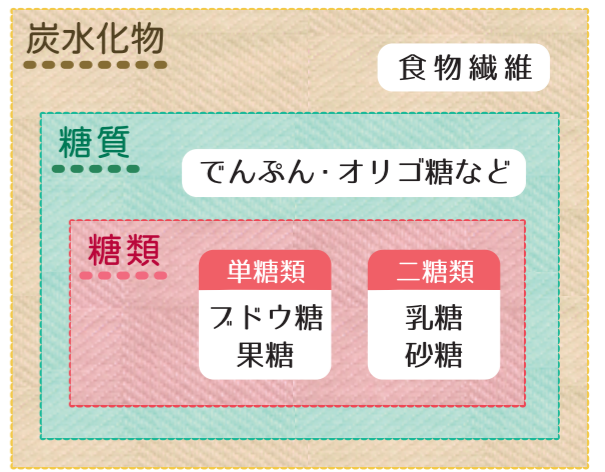
## 糖質と糖類は、どう違うの?



炭水化物のうち、体内で消化吸収され、エネルギー源となるものが糖質で、消化されずに排出されるものが食物繊維です。つまり糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたすべてのものの総称であり、糖類を含みます。また、糖質から糖類を除いた「でんぷん」や「オリゴ糖」などは、糖が鎖状になっている構造上、分解に時間がかかるため吸収速度は糖類に比べて緩やかになります。



糖類は糖質の一部で、穀物やはちみつなどに多く含まれている「ブドウ糖」や、果物に含まれている「果糖」、「砂糖(ショ糖)」など、1つの糖(単糖類)もしくは2つの糖(二糖類)からできているものを言います。体の中ですぐに分解・吸収されるため、血糖値を上げやすいという特徴があります。



## 栄養成分表示の仕組みを知ろう!

コンビニやスーパーでは、糖質が低減されたチョコレートやアイス、お酒など、様々な商品を見かけるようになりました。現在、糖質・糖類の量については任意表示となっていますが、「栄養強調表示」の基準を満たすと、下記のような表示にすることができます。

商品100gあたり、糖質・糖類5g未満の場合  
(または商品100mlあたり、糖質・糖類2.5g未満)

「低糖」「糖分ひかえめ」など低減された旨の表示が可能

商品100gあたり、糖質・糖類0.5g未満の場合  
(または商品100mlあたり、糖質・糖類0.5g未満)

「糖類ゼロ」「ノンシュガー」「無糖」など含まない旨の表示が可能

「表示はゼロでも、必ずしもゼロではない」ということも頭に入れ、栄養成分表示を参考に商品を選んでみましょう。また、糖質がカットされた商品でも、食べる際には量や内容を考えて摂るように気を付けましょう。

参考: 栄養成分表示ハンドブック(東京都福祉保健局)/キリンHP  
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。