



# 食育健康だより

令和7年3月発行 トベラこども園

毎日の生活の中で、耳は大切な役割を果たしていますが、他の器官に比べて病気になっても、気が付きにくい部分でもあります。子どもは風邪などの感染症から耳の病気にかかりやすいので、日頃からよく観察しましょう。

## 〈中耳炎について〉

幼い子どもにとって、中耳炎はよく見られる耳の疾患です。特に0~2歳の乳幼児に多い傾向があり、小学校に上がるまでの子どもの60~70%は、一度は中耳炎を経験するといわれています。ただし、中耳炎は見過ごすと慢性的になったり、症状が深刻になったりするリスクがあります。

## ○急性中耳炎

風邪が引き金となって発症することが多く、大量の鼻水、鼻すすりなどで、鼓膜の奥の部分である中耳に、鼻や喉についた細菌やウイルスが侵入して炎症を引き起こす病気です。治るまでは、早くて1~2週間かかり、完治するまでに治療しないと滲出性中耳炎になってしまいます。

## 急性中耳炎の症状

- ・ 耳の痛み
- ・ 耳に手を当てる
- ・ 耳垂れ
- ・ 耳のつまり感



- ・ 難聴
- ・ 発熱

## ○滲出性中耳炎

風邪、副鼻腔炎、中耳炎などからくる、中耳に液体が溜まってしま病気がです。子どもの難聴の原因としてよく見られますが、熱や痛みはなく耳垂れもありません。症状がほとんど現れないこともあり、気付かないままになることもあります。治るまでは早くて2週間以上~数か月かかることもあり、再発することもあります。



## 滲出性中耳炎の症状

- ・ 難聴
- ・ 耳の中に水が入ったような感じ
- ・ 自分の声が響く
- ・ 耳を触る
- ・ 耳のつまり感や耳鳴り



## 〈耳垢・耳掃除について〉

耳垢は、耳の中の古い皮膚や分泌物が集まったもので、耳の内部を守る大切な役割をしています。口や身体を動かすことで、自然と耳垢は動いて耳から出ていきます。無理に耳掃除をすると、トラブルを起こす原因にもなります。関連する病気にならないためにも、正しい方法で耳掃除を行うようにしましょう。



## 耳掃除のポイント

- ・ 耳の入り口から見える範囲だけをやさしく拭き取る。
- ・ 頻度は月に1~2回、時間は2~3分程度にする。
- ・ お風呂上がりの耳垢は湿って柔らかく、掃除しやすい。
- ・ 竹や金属の耳かきは使わないようにする。



〈参考文献〉 <https://www.yamasora-kids.com/> 「山と空こどもアレルギークリニック」

<https://fukuoka-jibi.com/> 「ふくおか耳鼻咽喉科」