



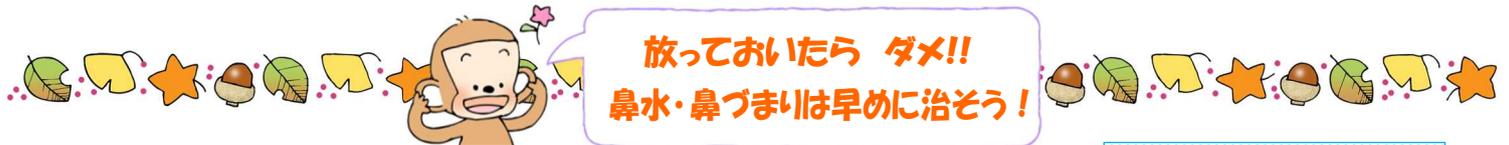
みみだより No.48

鳥取聾学校ひまわり分校 聴能担当 R5.11.8

文責：谷田

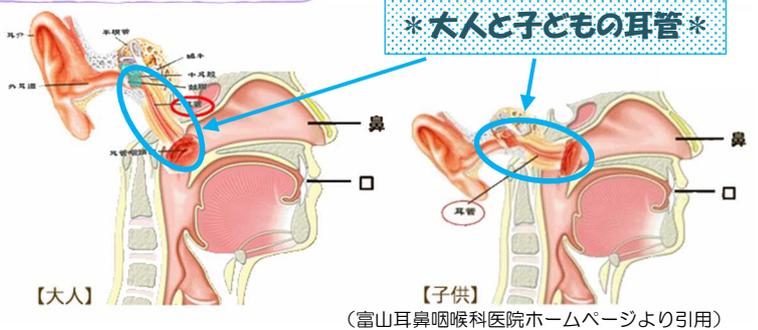
11月に入っても夏日を記録するなど、季節外れの気候が続いたここ数日でしたが、そろそろ例年並みの気温に戻りそうです。朝晩と昼間の気温差や気候の変化により、体調を崩す人も増えているようです。風邪は治ったのに、いつまでも鼻水・鼻づまりが残っていて、ずっと鼻をズルズルさせている人はいませんか？ 実は、鼻づまりから耳の病気になってしまうこともよくあります。

今回は、鼻づまりからくる耳への影響について取り上げてみたいと思います。



耳と鼻は、鼻の奥で「耳管」という細い管でつながっています。子どもの耳管は大人よりも太く、短く、水平になっているため、風邪を引くと病原菌が耳の奥（中耳）へ入りやすくなってしまいます。急性中耳炎、^{しんしゅつせい}滲出性中耳炎を引き起こしやすくなっています。

鼻をすするのは、細菌のついた鼻水が鼻の奥に入ったり耳に達したりして中耳炎を起こす大きな原因の一つ！風邪やアレルギー性鼻炎の症状が出たら、早めに病院に行き治療してもらいましょう。



大人と子どもの耳管

(富山耳鼻咽喉科医院ホームページより引用)

正しい鼻のかみ方

- ① 片方の鼻をしっかりと押さえて
- ② 口から息をたっぷり吸って
- ③ ゆっくり小刻みに かむ



❗かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにしましょう。

!! こんなかみ方はダメ !!

- ☠ **力まかせにかむ** → 鼻血が出たり耳が痛くなったりと、トラブルの原因になります。
- ☠ **両方の鼻を一度にかむ** → 細菌やウイルスが鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎につながる可能性があります。
- ☠ **中途半端にかむ** → 残った鼻水の中で細菌が増え、気管支炎や肺炎につながる可能性があります。
- ☠ **鼻をほる** → 鼻の粘膜を傷つけて鼻血が出たり、そこから細菌が入って感染したりすることがあります。

(参考 かみむら耳鼻咽喉科ホームページより)

楽しく鼻かみ練習！

鼻かみがまだ難しい人は、**元気な時に**遊びながら鼻かみの練習をしてみましょう♪

- ① テーブルの上に、小さくちぎったティッシュを数枚置く。
- ② 片方の鼻の穴を指で押さえる。
- ③ 大きく息を吸って口を閉じ、鼻息だけでティッシュをとばす。



(参考 「こそだて DAYS」ホームページより)

ワンポイント手話



「耳鼻科」



「病院」

「おやこ手話じてん」より

