

# 水泳と耳鼻咽喉科の病気

2月号

平素は当スクールの運営にご理解とご協力を賜り誠に有難うございます。さて、この時期耳鼻科関係の病気でプールをお休みしてしまうお子様が多くなります。そこで1回でも多くイトマンのプールでお友達や先生と一緒に楽しく遊び、心と水泳技術磨いていただきたいと思います、前回の鼻の病気に引き続き、冬にかかりやすい耳の病気(中耳炎)の予防法等を紹介したいと思います!!

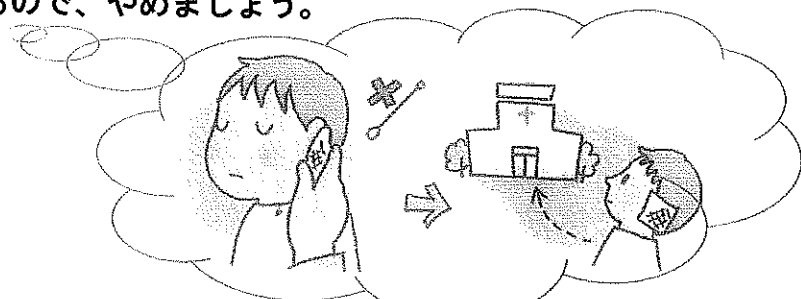
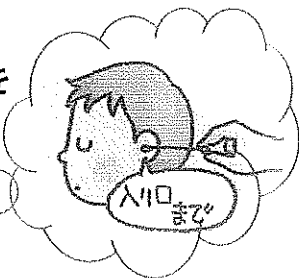
## こんなときには…

耳の異常で多いのが、耳の奥の中耳に炎症が起こる中耳炎です。中耳炎は、鼻を強くかんだただけでもなることがあります。ひどくなると発熱を伴ったり、耳だれが出たりして、治るまでに時間がかかります。きちんと治療しないと何度もかかるようになるので、完治させましょう。

## ホームケアの方法

耳が熱っぽく、痛がっている時は、ぬれたタオルをあてて冷やすと、痛みがやわらぎます。

耳だれが出ている時は、ガーゼ等でふき取り、清潔なガーゼをあてて病院へ行きましょう。めん棒等で中までふきとると、外耳道を傷つける可能性があるのです、やめましょう。



## ちゅうじえん 中耳炎

中耳炎は細菌の感染によって起こる急性中耳炎(化膿性中耳炎)と、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、などから起こる浸出性中耳炎の2つに分けられます。

耳の構造



### <急性中耳炎(化膿性中耳炎)>

鼻や喉の炎症が中耳まで広がり起こります。子供は中耳と鼻腔を繋ぐ耳管が大人に比べて短くて太く、水平である為、ウイルスや細菌が入り込みやすくなっているからです。

#### ●症状

- ・発熱
- ・耳の痛み
- ・耳だれ
- ・鼻水

#### ●こんな行動をしていませんか？

- ・不機嫌になる
- ・耳をしきりに触る
- ・耳を触られるのを嫌がる

### <浸出性中耳炎>

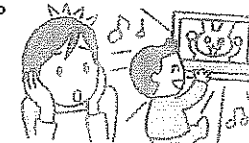
耳管が正常に機能せず、中耳に液体がたまっている状態をいいます。急性中耳炎は痛みや発熱がありますが、滲出性中耳炎は中耳に液体が貯留し、これらの症状がないものとされています。

#### ●症状

- ・聞こえが悪い。

#### ●こんな行動をしていませんか？

- ・呼んでも反応しない
- ・テレビの音量を大きくする 等



### <中耳炎の予防法>

まずは風邪を引かないようにし、咳や鼻水を長引かせないようにしましょう。鼻水が出る時は、鼻をすすらないように指導し、正しい鼻のかみ方を教えることも大切です。

### <プールには入っているの？>

耳だれが多い時や痛みがある時は水泳を避けましょう。浸出性中耳炎の場合、医師の治療を受けている場合には水泳が治療を遅らせたり、悪化させたりすることはないようですが、必ず医師に相談してから入るようにして下さい。