

## 夏の中耳炎

### 夏かぜや乾燥で大人にも起こる可能性が。中耳炎に注意!

鼓膜の内側にあり、一定の気圧に保たれている中耳(右下図参照)。この中で炎症が起きたり、液体がたまって起きるのが中耳炎だ。「原因はいろいろ。かぜや鼻炎による炎症、ダイビングや飛行機で

の気圧変化などがあげられます」(笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療所・笠井創先生) 子供に多い病気と思われるけれど、大人でも油断は禁物。「急性中耳炎が治りきらず、慢性

に移行するケースは多いです。かぜのあとや旅行後、耳に違和感が残る時は耳鼻科を訪れましょう。とくにアレルギー性鼻炎のある人や、子供の頃よく中耳炎を繰り返していたという人は注意して」



くもった感じがする、痛い。違和感の中耳炎のサインかも?

## 【症状】

### 耳がふさがった感じ

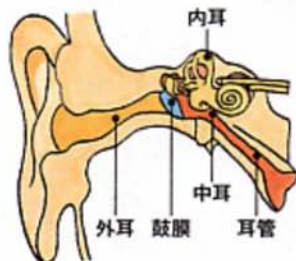
まず現れるのがこの症状。炎症のために鼓膜が腫れていたたり、「かぜで鼻が詰まって耳管がふさがれ、空気が中耳に送られない時に起きる。中耳内の気圧が下がって、鼓膜が中耳の方に引っ張られるため、鼻詰まりが治れば自然に直る。

### 痛み

炎症が進んでいたり、鼻詰まりで中耳の気圧の低下が長く起こる。とくに気圧が原因の場合は、血液や体液が中耳内の組織からしみ出している可能性が。「自然に耳管を通して抜けないと、鼓膜を圧迫しさらにひどい痛みを発症します」

### 耳だれ

中耳で増え続けた分泌物が、鼓膜を破って出てきた状態。うみや血が混じっていることもある。「放っておくと鼓膜が再生せず、外部からの雑菌で慢性中耳炎に。すぐに耳鼻科へ。抗生物質投与や、場合により簡単な手術を行います」



耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜から内側が中耳。その上にある内耳は耳の要ともいえる大事な器官だ。中耳から鼻腔をつないでいるのが耳管で、耳と鼻は密接な関係にある。

## 【原因と予防】

### かぜによる炎症

もっとも多い原因がかぜ。鼻やのどの粘膜にたまったウィルスや雑菌が耳管を伝って中耳に入り、炎症を起こす。乾燥しやすい空気に多いと思いきや、「夏でもなります。最近では過度のエアコンで乾燥しているため、鼻やのどの粘膜が弱っていることが多い。油断できません」

冷房のきいているオフィスでも、まめに外の湿気を取り入れるなどしてかぜをひかない工夫を。



### 気圧

ダイビングや飛行機で痛む……気圧の変化に耳が対応できない状態、繰り返すと中耳炎になることも。「耳管がうまく開かず詰まってしまうため。ダイビング中はこまめに耳抜きを。また飛行機の中では乾燥に気をつけること、離陸時の工夫が肝心。眠ったりせず、ガムをかむなどしてあごを動かしていると、耳抜きもしやすくなります」 それでも痛むような時は、早めに医師に相談を。

### 鼻炎

かぜ同様気をつけたいのが慢性鼻炎。花粉症をはじめとするアレルギー性の鼻炎はとくに注意して。「耳管が常に詰まっている状態です。気づかないうちに軽い中耳炎を繰り返している人も少なくありません。こうしたケースはふとしたきっかけで慢性化しやすいんです」

きちんと治療に通い、「あとは鼻を両方向同時に強くかまないこと。鼓膜が急激に押し出され、破れてしまうことも」

### 夏に急増! 外耳炎に気をつけて。

中耳炎ともうひとつ、夏に多い耳のトラブルが外耳炎。ひどい時はカビが生えてしまうこともあるというから驚き!

「実は、原因のほとんどが耳かきのしすぎです」と笠井先生。「強く引っ掻きすぎて外耳の壁に傷ができ、カビの菌が入り込むことが、耳の中は湿気があり、カビには絶好のすみかなので」 あっというまに広がってしまうそう。ひりひりと痛むほか、強烈なかゆみを生じる。

「耳鼻科でたねんに掃除し、抗真菌剤を塗るしかありません。そうならないよう、耳かきは控えめに。皮膚の弱い人は耳かきでなく綿棒がベターです」

