

中耳炎とは

中耳炎には「耳が痛くなる」「痛くならない」「発熱する」など、さまざまなタイプがあります。一般的に言われる中耳炎の症状は、耳痛や耳垂れがある「急性中耳炎」、耳痛を伴わない「滲出性中耳炎(しんしゅつせいちゅうじえん)」耳の炎症が長時間慢性する「慢性中耳炎」などがあります。主な症状は、耳痛、耳垂れ、一時的な難聴、耳詰まり、めまい、発熱などがあります。炎症が長期的に続いたり、中耳炎の症状が改善しないまま治療を中断してしまうと難治性の難聴を招くこともあります。中耳炎というと子どもがかかるものだと思いがちですが、大人にも起こりうる病気です。大人の耳は子どもに比べて中耳炎になりにくい構造をしていますが、一度発症すると完治まで時間がかかってしまうこともあります。

仕事が忙しい、病院に行く時間がないと我慢をせず慢性化する前に違和感を感じたら早めに受診しましょう。

中耳炎を予防しよう

鼻やのどの炎症に注意

原因の多くは、風邪やインフルエンザ、花粉症など、鼻やのどの炎症です。

鼻はすすらず、優しくかむ

勢いよく鼻をかむと、細菌やウイルスが耳管を通り炎症を起こします。片方ずつゆっくりかみましょう。

ストレス、過労、睡眠不足を避ける

免疫力が低下し、耳管の機能も悪くなります。無理をせずできるだけ休息をとるようにしましょう。



急性中耳炎の対処方法

急性中耳炎にかかってしまったら、できるだけ早めに耳鼻科を受診しましょう。

耳のまわりを冷やす

炎症を少し抑えられます。部屋を涼しくしたり冷水を少しずつ飲むのも効果的。

上半身を起こす

鼻の通りが良くなり、膿が排出されやすくなり、痛みが和らぎます。

耳垂れは外側だけを拭く

耳の中を触ると外耳に傷がつき「外耳炎」を引き起こす恐れもあります。

