

まんぼう通信



令和7年3月1日

No.122

春分が過ぎ、桜の開花が待たれるころとなりました。

皆さん、体調変わりなくお過ごしでしょうか？

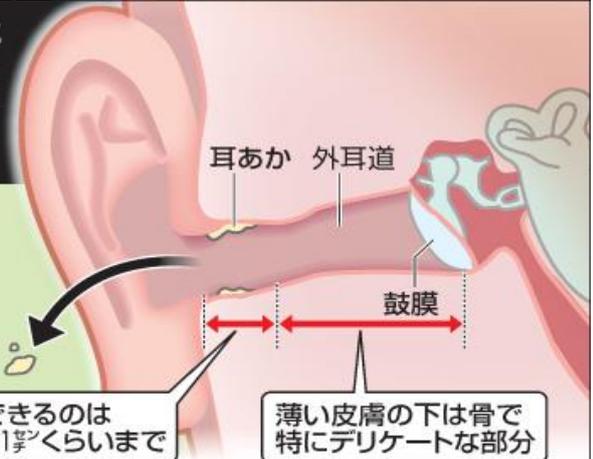
3月3日は「**耳の日**」です。難聴や言語障害を持つ人の悩みを少しでも解消したいという**社会福祉への願い**と「**33みみ**」の語呂合わせから制定されました。

○難聴は認知症の危険因子の一つ！

「加齢」や「高血圧」「糖尿病」の他、「難聴」も危険一因として挙げられています。難聴になると脳へ届く情報量が減少してしまい、情報が入ってこなくなると人との交流が図りにくくなります。聞こえにくさを感じた場合は、病院を受診し早期発見を図りましょう。



耳あかは自然に外に排出されるので、医学的には耳そうじは不要



耳あかができるのは入り口から1センチくらいまで

薄い皮膚の下は骨で特にデリケートな部分

✕奥までガリガリは耳のトラブルのもと

- 子どもやペットがぶつかってきて鼓膜を破るなどのケースもある



もし耳そうじをしたいなら…

- 数カ月～半年に1回が目安
- ベビー用など細い綿棒を使う
- 入り口から1センチくらいまでをくると一周
- 風呂あがりがおすすめ



○生活習慣病に気をつけて

加齢性難聴は、年齢と共に誰にでも起こる可能性があります。その加齢性難聴を悪化させる原因に、糖尿病・高血圧・脂質異常症・動脈硬化・喫煙・過度な飲酒・騒音などがあるとされています。日頃の食生活、適度な運動を心掛けましょう。

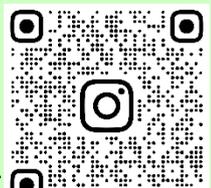
○耳掃除のやりすぎに注意！

耳垢がつまりすぎると、聞こえにくさや耳閉塞が起こります。しかし、耳掃除をやりすぎると傷がついてしまい外耳炎を起こすきっかけになってしまうのでお気をつけください。本来、耳垢は自然と出てくるので頻繁に耳掃除をしないようにしましょう。

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP



公式Instagram▶

The Asahi Shimbun

やってみよう!

まちがいさがし もんだい



※答えを知りたい方は、訪問スタッフに聞いてみてください!