

朝礼用原稿 3月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◆◆「耳の日」◆◆

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定めた「耳の日」です。今回は耳の健康に関するお話をしていきたいと思います。

◆正しい耳掃除の仕方◆

耳掃除が大好きな方も多いと思いますが、みなさんはどのくらいの頻度で掃除をしていますか？1か月に1回？1週間に1回？毎日！？実は耳には自分で耳垢を排出する、自然の仕組みが備わっています。そのため頻繁に耳掃除をしなくてもいいのです。

耳垢には乾いているタイプ（乾性耳垢）と湿っているタイプ（湿性耳垢）があります。私たち日本人をはじめとする黄色人種の4分の3は乾いているタイプ、4分の1は湿っているタイプです。基本的に乾いているタイプの人ほとんど掃除の必要はありません。湿っているタイプの人耳垢が溜まりやすいので1か月に1～2回入り口付近を綿棒でそっとぬぐうだけにし、耳の奥はさわらないようにしましょう。耳掃除をしすぎるとかえって耳垢を奥に押し込めてしまうことがあるので注意が必要です。

◆食欲抑制に効く耳つぼ健康法◆

過食を調節するつぼとして有名なのが耳の穴の前、少し膨らんだところのやや下にあるへこんだ部分の「飢点」です。また胃の働きを整えて消化を助けたり、食べ過ぎを防止する「胃点」というつぼもあります。位置は耳の中央にある骨の上にあります。食事の15分～20分ほど前に2～3分刺激すると、満腹中枢が刺激されお腹がいっぱいになったと勘違いしてダイエット効果があるといわれています。食事制限や運動をして体重を減らそうと頑張っている方も多いたと思いますが、誘惑に負けそうになったときにはつぼをヘアピンで押してみたり、米粒を紙テープで張って刺激する等、取り入れてみてはいかがでしょうか？

◆耳と花粉症◆

耳のかゆみを感じて耳かきをしてもかゆみがとれないことはありませんか？直接耳には原因がない場合もあります。花粉が飛散する季節は、花粉が喉に付着して炎症が起きる場合や、夜に鼻づまりがひどくなると口を開けて寝てしまい、喉が乾燥して痛めてしまうことがあります。このような喉の炎症の痛みを耳のかゆみ（傷かゆい）と感じてしまうことがありますので、やみくもに耳を搔いて傷つけずしかるべき治療をしましょう。また花粉症の時期は鼻をかむ回数が増えます、鼻を強くかみすぎると耳の奥が痛くなる場合がありますので注意しましょう。