

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。



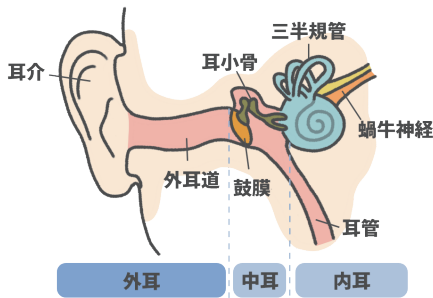
Theme of this month

身近な耳の病気、「外耳炎」とは？

テレワークやリモート会議の普及とともに、イヤホンを使用する機会が増えたという人が多くなっています。それに伴い耳に負担がかかることで、様々な症状が現れてしまいます。その一つとして、増加傾向にあるのが「外耳炎」です。誰にでも起こりうる身近な病気ですので、注意が必要です。

01 外耳炎とは

耳は、外耳・中耳・内耳と分かれており、耳の入り口から鼓膜までの部分「外耳」が炎症を起こす病気が外耳炎です。初期症状としては、「耳のかゆみ」や「わずかな痛み」といった程度ですが、悪化するにつれ痛みがどんどん増し、進行すると耳から液体が出る「耳垂れ」や「難聴」などの症状が現れます。



外耳炎の原因

- 耳掃除のしすぎ
- 爪などで耳の中を傷つけてしまう
- イヤホンや補聴器の長時間使用
- 水泳により耳に水が入る

02 耳を正しくケアしよう

● 入浴後の綿棒での耳掃除はNG!

入浴後のふやけた皮膚を綿棒でこすることで傷がつき、そこから感染して炎症を引き起こす場合があります。耳垢は、自分で取らなくても自然と排出されるようになっています。耳掃除は基本的には必要ないものですが、掃除をする場合は耳の穴の入り口から1cm弱ぐらいまでの範囲に留め、綿棒で軽く拭き取る程度にしましょう。無理に奥まで掃除をしようとすると、かえって耳垢を奥に押し込んでしまう可能性があるため注意しましょう。

● イヤホン使用時の注意点

長時間イヤホンを使用することで皮膚とイヤホンが触れる場所に圧がかかり傷つきやすくなってしまいます。そのため下記ポイントを意識しましょう。

- イヤホンは清潔な状態で使用する
- 耳の中に入れるタイプのイヤホンの使用は1時間を超えないようにする
- 長時間使用する場合はヘッドホンやスピーカーを使用する
- 聞こえの悪さや耳鳴りなどの症状に気づいた場合は早めに受診する



一過性の症状であれば、しばらくすると自然に治ることもあります。耳が痛いなどの異変が続く場合は自己判断で放置せず、まずは耳鼻咽喉科などのクリニックを受診することが大切です。

(保健師：岩田)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 194kcal

たんぱく質……26.7g 炭水化物……1.7g
脂質……8.0g 塩分……2.4g

一手間加えて美味しく元気に

カツオのたたきで簡単カルパッチョ

主食 カツオには耳鳴りの改善に有効とされるビタミンB12、貧血予防のための鉄分、疲労回復のためのタウリンなど豊富な栄養素が含まれています。旬は3～5月の初カツオ、9～11月の戻りカツオと1年に2度あります。今回は、季節を問わず手に入りやすいカツオのたたきを使い、オリーブオイルやかいわれ大根で必須脂肪酸・ビタミンE・食物繊維などをプラスした簡単アレンジレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- カツオのたたき……1冊(200g程度)
- かいわれ大根……20g
- オリーブオイル……大さじ1杯
- しょうゆ……大さじ1杯
- 酢……大さじ1杯
- 塩……少々
- コショウ……少々

作り方

- 1 市販のカツオのたたきを食べやすい厚さに切り、皿に並べる。
 - 2 Aの調味料を混ぜ合わせてカルパッチョソースを作る。
 - 3 かいわれ大根を食べやすい長さに切る。
 - 4 カツオのたたきの上にかいわれ大根を盛り、カルパッチョソースをかける。
- ※お好みでミニトマトや玉ねぎスライスなどを添えてください。

ワンポイント

カツオにはDHA・EPAという栄養素が多く含まれています。これはオメガ3と呼ばれ、中性脂肪・LDLコレステロールを低下させる働きがあり、生活習慣病を予防するために効果的です。(今回は初カツオの栄養成分で記載しております。)