保健・衛生通信 22年度 12号

2023年３月１日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

日差しがずいぶん明るく暖かくなり春の気配を感じるようになってきましたが、この時期は三寒四温といって暖かい日と寒い日が3～4日ごとにあります。引き続き感染症対策をしっかり行いましょう。

3月3日は「耳の日」です

耳は、私たちが生活していくうえで外部からの音の情報を得るための大切な器官です。

また、体のバランスをとる大切な役割があります。耳を大切にするために、次の事に気をつけた生活を心がけてみましょう。

◎　**耳には耳垢を自然に耳の外に出そうとする働きがあります。**

耳垢をとる時は無理して奥まで取ろうとすると、皮膚を傷つけて痛みや痒みの原因になることがあるので気をつけましょう。

お風呂のときにそっと優しくふきとるようにして下さい。

◎　**鼓膜は耳や頬を強くたたいたりすると、破れて音が聞こえなくなることがあります。**

耳のそばで大声を出したり、ふざけて頬をたたくなどするのはやめましょう。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

耳の聞こえについて

聴力の低下は意外と自分では気づきにくいものです。

耳垢のつまりにより、耳の聞こえが悪くなることがあります。耳が塞がった感じや、耳の不調を感じたら早めに受診するようにしてください。

★　栄養コーナー　★

耳の健康を守るためにも、毎日の食事から摂る栄養素は重要になります。

特にビタミンBは耳の治療にも利用される栄養素で、耳の健康を保つのにとても大事なものです。ビタミンBは、納豆やホウレン草に特に多く含まれているので、食事に出た時には残さず食べるようにしましょう。