

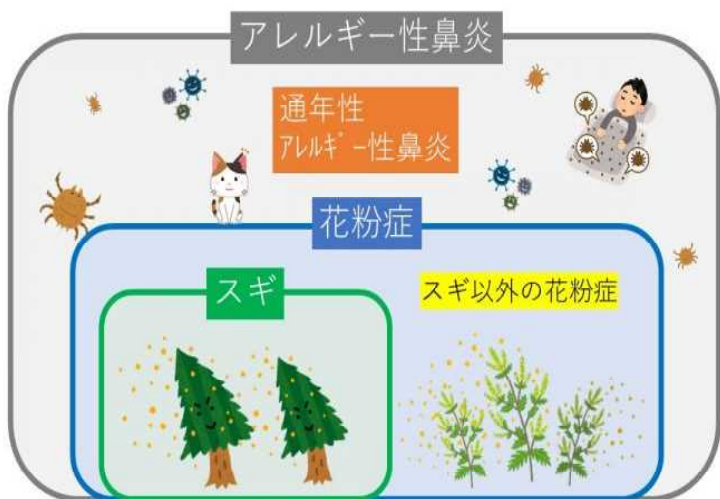


保健だより -3月号-

土浦第一高等学校 定時制保健室

花粉症

って何？・・・花粉が原因でおこるアレルギー反応です。
「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」「目のかゆみ」が主な症状です。



アレルギー性鼻炎は大きく2つのグループ（通年性アレルギー性鼻炎と花粉症・季節性アレルギー性鼻炎）に分けられます。さらに花粉症はスギ花粉症とスギ以外の花粉症（ヒノキなどの樹木やカモガヤ、ブタクサなどの雑草）に分けられています。

2020年の調査ではアレルギー性鼻炎は2人に1人、スギ花粉症は3人に1人、スギ以外の花粉症は4人に1人、通年性（ダニ等）のアレルギー性鼻炎も4人に1人が、かかっている。みなさんの中にも花粉症で辛い思いをしている人もいます。また、去年までは大丈夫でも今シーズンにかかってしまう人もいます。

「かぜ」だと思っていたら花粉症だったという人もいます。この時期、くしゃみや鼻水などの長引くかぜの症状があるようなら花粉症をうたがって、診察を受けてください。

花粉症対策も！

「毎日の生活リズム」がカギ



「花粉症」になると「花粉の量」により、症状がひどくなったり、軽くなるなど違いがでるものの、花粉症のシーズンは毎年やってきます。悩みのタネになっている花粉症。何とかしたいと思わずにはられませんね。

花粉症対策と言えば、マスク・ゴーグルをつける・帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉を払う・・・など、花粉が「からだ」につきにくくすることがひとつ。

そして、もし花粉が「からだ」の中にはいつても、症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、規則正しい睡眠、食事、運動を基本とした、毎日の生活リズムを守ることで、体調をよい状態にたもつことが大切なのです。

完全になおすことはむずかしいとされる花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように、ふだんから気をつける必要があります。薬などにたよる前に、まずは自分の生活を振り返ってみてください。



かなら

必ずする？

しなくていい？

みみ

耳そうじ

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし近年では医学的に耳そうじには、メリットよりをむしろデメリットがあるとされています。



自分で行う耳そうじは、力を入れすぎたり、綿棒や耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷めたり、耳あかをかえって奥のほうに押し込んでしまい、それが固まって「耳垢栓塞」になってしまうということがあります。

そういえば昨年の4月に学校で耳鼻科検診をした時に学校医から「耳垢栓塞」と言われた人もいましたね。こうなってしまうと自分では耳あかをとることは難しく、耳が聞こえが悪くなったり、めまいや肩こりになる場合もあります。新年度4月に耳鼻科検診がありますが、「耳垢栓塞」と言われた場合は、耳鼻咽喉科で除去してもらうことが必要です。

一方で耳あかには、耳の中で細菌やカビがはびこらないよう、皮膚を保護するといった効果もあるとされています。

一般的な耳そうじについては、「多少の耳あかであれば、無理に取る必要は全くない」「耳あかをとるのは月に1~2回程度。耳の穴から1cm程度まっすぐに綿棒や耳かきを入れて、やさしく拭う程度でよい」「耳穴から1cm以上の場所は自然と外に向かって耳あかがでてくるので、奥まで綿や耳かきを入れる必要はない」ということです。



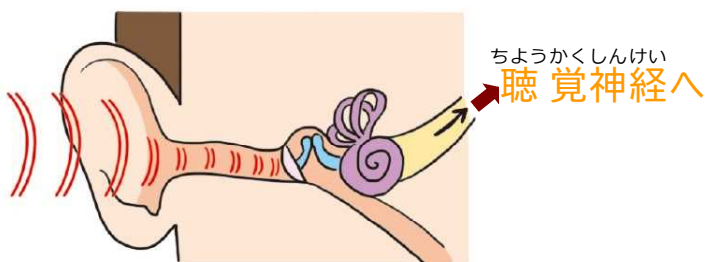
なぜ自分の声が違って聞こえるの？

耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、いつも話してる声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる・・・そんな経験をしたことはないでしょうか？それは私たちが聞く音には、2つの音の伝わる道があるからです。

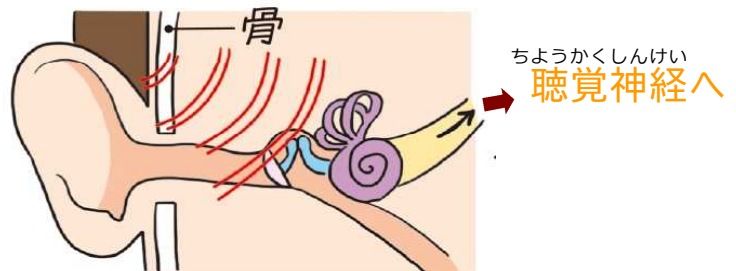
気導音

みみ ふうき しょうどう
耳から空気によって振動が
つた き
伝えられて聞こえるもの



骨導音

ほね しょうどう つた
骨によって振動が伝えられ、
おと き
音として自分に聞こえるもの



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえてきます。一方、録音した声を聞く場合は「気導音」のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。