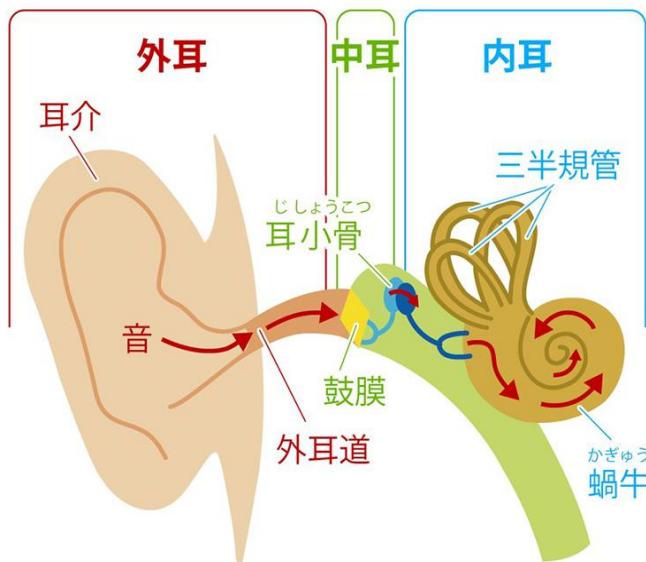


# 外耳炎

3月3日は「耳の日」とされています。テレワークやリモート会議などの普及とともに、イヤホンの使用する機会が増えたという人は少ないないでしょう。それに伴い、増加傾向にあるといわれているのが外耳炎(外耳道炎)です。

## 【耳の構造】



## 【外耳炎とは】

鼓膜より外側にある外耳に炎症が起こっている状態

原因：耳かきによる傷、ひっかき傷などからの細菌の侵入、傷がある状態でプールを使用したり、長時間イヤホンを使用することで、細菌の侵入を招きやすくなる。

症状：**痛み、赤み、かゆみ、耳垂れ**  
ひどい場合は、難聴、  
細菌の繁殖による外耳道やや鼓膜のかび



## 【外耳炎の予防】

### ☆イヤホンの使い過ぎに注意

(毎日、長時間使用しない、隙間なくぴったりとはまるタイプのイヤホンを使用しない、スピーカーやヘッドホンなどを使用する)

### ☆耳かきは月に1回程度にする

(耳には、自浄作用が備わっているため、月1回程度で十分です。  
耳かきの挿入は、耳の穴に入って1センチくらいの深さまでとする。)



## 【こんな症状の場合は、耳鼻咽喉科へ】

### □腫れがある、触ると痛い

腫れ、触ったときの痛みがある場合には、膿が溜まっている可能性が高い

### □症状が3日以上続く

自然治癒をめざしても、また薬局で購入した薬を使用しても症状が3日以上続く場合

