

ほけんだより

<定期健康診断号>



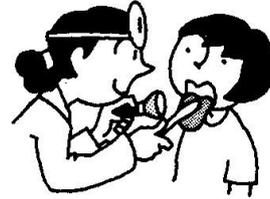
2015. 5. 12
阿知須中学校保健室

耳鼻科検診の日程

5月13日(水) 13:30

耳鼻科検診の目的は？

耳、鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。



検診前に気をつけてほしいこと

- ◎ 前日は耳そうじをして、耳垢を取っておきましょう。
- ◎ 昼食後、歯みがきやうがいをしておきましょう。



検診の方法

右耳、左耳、鼻、のどの4か所をみてもらいます。検診がスムーズに行えるよう前の人動作をよく見ましょう。また、検診をされる先生の指示にしたがいましょう。



耳の中がよく見えるように髪の毛を手で押さえる。(検査と反対側の手で髪の毛を持つ)

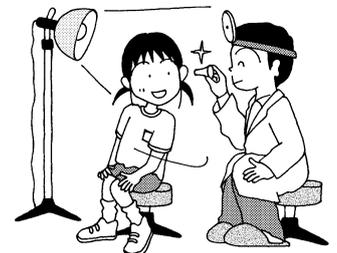
* 耳鏡を使って外耳の皮膚や鼓膜の状態をみます。

上を向いて鼻の奥が見えるようにする。

* 鼻鏡を使って鼻の粘膜の様子などをみます。

のどの奥が見えるように大きく口を開ける。

* のどの状態や発声の様子をみます。



耳のしくみと働き

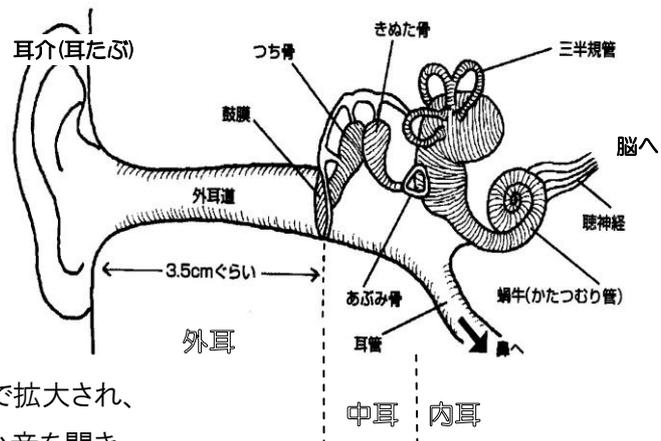
■音を聞く

音を聞くだけで、わかることがいろいろあります。例えば、危険を知らせてくれる、何かが近づいてきた、時刻や天候を知るなどです。

<音の伝わり方>

耳介^{じかい}で集められた音(空気のふるえ)

は、外耳を通して鼓膜に伝わり、耳小骨^{じしょうこつ}で拡大され、蝸牛^{かぎゅう}へ伝わります。蝸牛で、高い音と低い音を聞き分け、聴神経で振動を電気信号に変えて大脳に送ります。大脳で音の種類を判断します。



■からだのバランスを保つ

耳の奥にある内耳(三半規管)の部分で、からだのバランスを保つ働きをしています。

乗り物に酔うのは!?

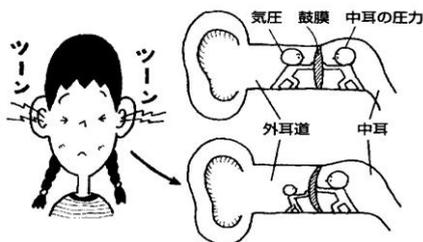
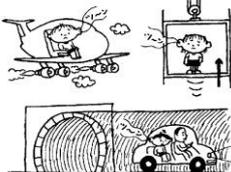


船やバスなどの乗り物に乗った時、いすに座り自分のからだは動かしていなくても、耳では上下左右前後などの強制的な動きを感じています。さらに、目では変わっていく景色、鼻では排気ガスなどの嫌な臭いを感じています。これらを脳がコントロールできなくなると乗り物酔いが起こります。

■気圧の変化の調整

気圧の変化を調整して、環境に順応できるようにする役目も果たしています。

耳がツーン(圧迫感や痛み)とするのは!?



高い場所へ行った時などに耳の中がツーンとするのは、急に気圧が低くなった外耳道と中耳内の圧力のバランスがくずれ、鼓膜が外耳道の方へ引っ張られるためにおこります。

ツバを飲み込んだり、アメをなめたり、鼻をつまんで息をためたりすると、中耳内の圧力が調整されツーンとしなくなります。

鼻のしくみ

鼻は、空気の入出口の1つです。

少し奥にある鼻毛は、空気と一緒に吸い込んだほこりを取り除くフィルターの役目を果たしています。

鼻の内部は、鼻中隔を境として左右に分かれ、さらに横のヒダによって上、中、下の3つの鼻道に分かれています。息を吸う時は、吸った勢いで空気は上の鼻道を通り、吐く時は、のどの奥にある出っ張りに当たって、下と中の鼻道を通ります。

粘膜におおわれ、分泌する粘液が空気中のゴミやほこりを取り除き、空気に適度な湿り気を与え、適温に変えてから気管へ送ります。

鼻の働き

1 呼吸をする。

外から入ってきた冷たい空気を鼻の中で温めてから、気管へ送り込む働きをしています。

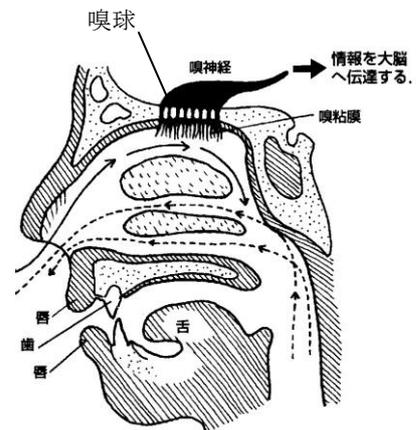
2 においを感じる。

上の鼻道の天井部分には「嗅球^{きゅうきゅう}」があって、においをキャッチし、その刺激を脳に送ってにおいを感じています。そのため吸った空気のおいには感じますが、吐いた息のおいには感じません。

3 発音を助ける。

鼻から空気を出す音「マ行」「ナ行」などの時、声を響かせています。

4 涙がたくさん出る時、鼻水として出す。



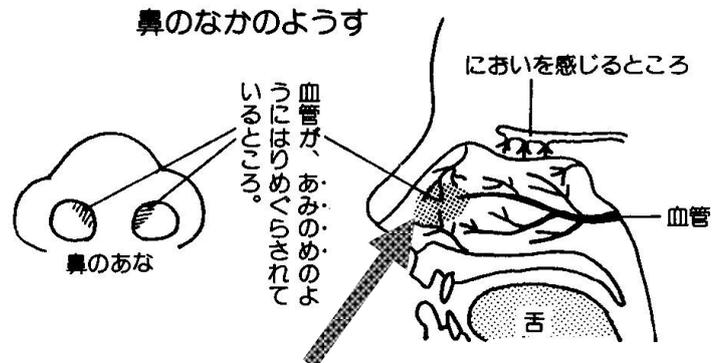
鼻血が出るわけ？

鼻粘膜は、大変薄く、温度調節のために細い血管が密集しています。鼻の中をいじったり、鼻を強くかんだり、のぼせたりすると、毛細血管が破れて出血することがあります。

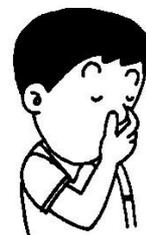
<鼻血が出た時の処置>

座って少し下向きにあごを引き、指で小鼻を骨に向けて圧迫します。なかなか止まらない時は、氷で鼻の上を冷やします。

鼻のなかのようす



ここをしっかりと押さえる



のどの役割

のどは、呼吸器官の最前線であると同時に、食べ物の通路であり、さらに発声器官としての役割も果たしています。

1 呼吸をする。

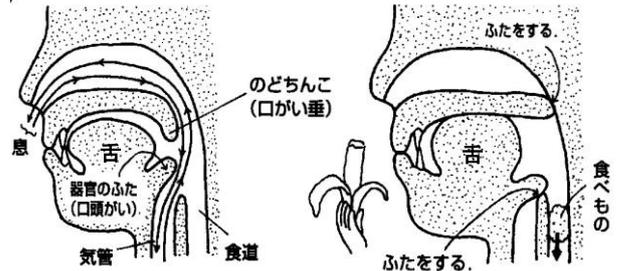
呼吸をする時は、鼻の奥や気管の入口を開け通路をつくれます。

2 食べ物を飲み込む。

食べ物を飲み込む時は、鼻や気管の方に行かないように入口にふたをし、食道へ送ります。

呼吸をする時

食べ物を飲み込む時



3 声の調節をする。

のどの内側には軟骨があり、声帯というアコーディオンのような筋肉のひだがついています。呼吸をしている時には開いていますが、声を出す時は閉じています。

吐いた息が閉じた声帯にぶつかって、声帯が震え音を出します。このように作られた音が、のど、鼻、口を通して声になります。

女性の方が男性に比べて声が高いのは、声帯が短くより細かく震えるためです。

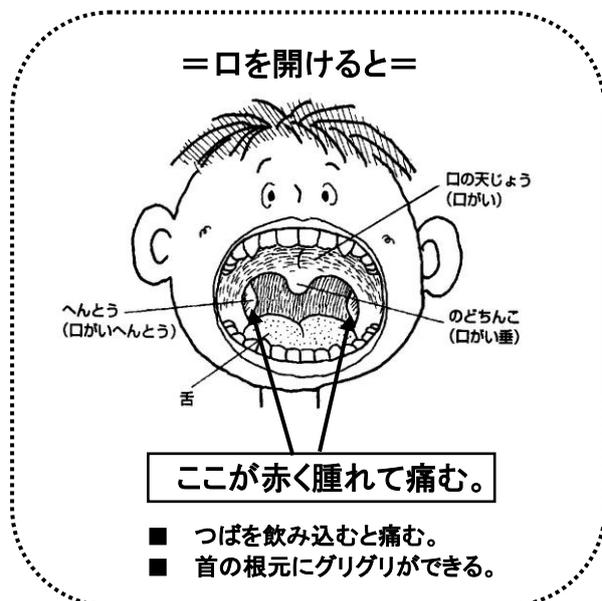


♪ 声帯の長さ = 男性：約 20mm 女性：約 16mm

どうして、のどが腫れやすいの？

のどは、からだの奥まで細菌やウイルスを侵入させないための関所になっています。

たくさんのリンパ組織があり、白血球が細菌やウイルスと戦っています。やや不利になると、「炎症」という状態になり、のどが痛いという症状を引き起こします。のどの粘膜が痛んだ状態になると、ますます細菌やウイルスが侵入しやすくなり、腫れや膿がひどくなっていきます。



<のどが痛む時>

- 1 うがいをこまめにします。
- 2 水分を多めに取ります。
- 3 部屋を乾燥させないようにします。
- 4 しっかり休養をとります。

★ のどの腫れや痛みがひどい時、他に熱や発疹、全身がだるいなどの症状がある時は、必ず病院で診察を受けましょう。