



# 専門医に聞いてみよう!

今月は耳鼻咽喉科「中耳炎・鼻水」



●回答  
かさい はじめ  
笠井 創先生  
笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長。子どもの生活に照らした、わかりやすく、具体的なアドバイスをしてください。

## Q 風邪をひきやすく中耳炎が心配です。親にできることや注意点は？

兵庫県 一こちゃん

### 風邪の早期治療が 繰り返しを予防する

風邪をひいたときに起こす急性中耳炎は、鼻やのどを侵している細菌やウイルスが、耳とのどの奥をつなぐ耳管という管を経由して中耳腔に感染することで起こります。ですから鼻水やせきなど、鼻やのどに異常が現れたら、できるだけ早く診察を受けて風邪の治療をすることが中耳炎の繰り返しを予防するためには大切です。また、中耳炎になってしまったら、処方された薬を医師の指示通り飲み、完治するまでしっかり治療を受けましょう。痛みがなくなっても中耳に分泌物が残っていることも多く、こうなると完治するのにかえって時間がかかることになってしまいます。

ふだんからの心がけとしては、やはり「風邪をひかせない」に尽きます。完全な予防法はありませんが、それでも家庭で注意できることはいろいろあります。栄養のバランスを考えた食事を取るようにする。閉めきった室内にはウイルス、細菌、カビが充満してしまうので、換気をよくし、乾燥も避ける。まわりの大人のタバコは最もよくありません。また、薄着や適度な運動、十分な睡眠は、免疫力を高めます。

### しんしゅつ 滲出性の場合 難聴にも気を配って

小児の難聴の原因として最も多いのは滲出性中耳炎です。風邪やアレルギー性鼻炎と併発しやすい小児副鼻腔炎の影響

で急性中耳炎が治り損ねると、滲出性中耳炎に移行してしまいます。また、アデノイドによる鼻詰まりや鼻すすりのくせも滲出性中耳炎の原因になり、のどや鼻の治療が同時に必要になる場合もあります。通常2週間程度で治る急性中耳炎に比べ、滲出性中耳炎では原因によっては治療が数年にわたることもありますから、根気よく治療を続けることが何より大切になります。

まずは呼びかけても返事をしない、テレビの音を大きくしている、話し声が大きいなど、ふだんの生活の中での子どもの様子に気を配り、気になる症状があるときには耳鼻咽喉科を受診しましょう。また、これからの数年は言葉を覚えたり人とのコミュニケーションを学ぶ大切な時期です。耳の聞こえが悪い状態が続くのは心配ですね。中にはその影響で学習の遅れが見られたり、消極的になってしまいうこともあります。急性でも滲出性でも、早めに治療を始め、その都度、しっかり治していきましょう。