

歳をとると耳が遠くなり、聞こえにくくなります。仕方がないと諦めていませんか。

出来れば補聴器なしで過ごしたいですし、健康な耳を維持する方法があったら是非実践してみたいものですよね。今回は普段あまり意識することがない耳の健康についての話です。



■耳の健康チェックは定期的にしよう

耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか。耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」、「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。年に1度は聴力検査を受ける等、定期的に自分の聴力をチェックしましょう。

■こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- 普段と違う耳垢（みみあか）がとれる



■「聞こえ」を悪くする生活に注意しよう

最近では若い人でも常時イヤフォンで音楽等を聴き続け、難聴になる人も増えていきます。耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることは避けましょう。正常な「聞こえ」を保つには、次の点に注意しましょう。

- 大きな音がする場所に長時間滞在したり、大音響のヘッドフォンの長時間利用を避ける。
- 適度な運動やバランスの良い食生活
- 良質な睡眠（休養）を取る

■「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。