

## ~健康づくりコラム~

テレワークやリモート会議など、イヤホンの使用 頻度が増えるに伴い、「外耳道炎」が増加傾向にある といわれています。物理的刺激によって外耳道の皮 膚が傷つき、細菌に感染して炎症を起こす病気です。

#### ■初期段階での代表的な症状

● かゆみ (軽いかゆみを含む)

#### ■進行した場合に起こり得る症状・病気

- 強い痛み 聞こえの悪さ 外耳道がん
- 外耳道が赤くただれる・腫れる
- 細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ

「かゆみ」は、炎症が起きている サインの一つ。続く場合は、できる だけ速やかに耳鼻咽喉科を受診しま しょう。適切な治療を受ければ1、2 週間程度で改善するのが一般的です。



#### ■外耳道炎の引き金になるのは「物理的な刺激」

▼イヤホンによる外耳道への刺激をチェック!

- □ 外耳道に**フィットしすぎる**イヤホンを選んでいる
- □ 使用中にイヤホンを強く押し込んでいる
- □ 硬い素材のイヤホンを使っている

#### イヤホンや耳かきでの 間 健康づくり増進課 「外耳道炎」に注意 ☎ 029-898-2312

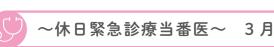
かゆみ・痛みを感じるなら、イヤホンが自分の耳 に合っていないサインです。小さくて耳への密着度 が適切なものや軟らかい素材のものに変更しましょ う。スピーカーやヘッドホンの使用も良いでしょう。 長時間の使用は避け、耳に直接触れる部分は常に清 潔に保つよう心掛けましょう。

## ■お風呂上がりの「耳掃除」による刺激

次のような理由から、外耳道に悪影響となります。

- ●耳掃除に使うには太すぎる綿棒が多い
- ●お風呂上がりに硬い綿棒を耳に入れると、ふやけた 軟らかい耳あかを奥へと押し込んでしまう
- ●ふやけた皮膚を綿棒でこすると、傷がついたところ から細菌に感染して炎症を引き起こす場合がある

耳あかは自然に外へ排出されるので、耳掃除は基本 **的に必要ありません**。する場合は耳かきを使用し、月 1回程度にとどめましょう。かゆみがあると、かきた くなりますが、強くかくと外耳道が傷つき、さらに 炎症が起こりやすくなります。**外耳道がんの原因**は、 耳かきによる**慢性的な物理的刺激**といわれています。 耳の触りすぎに常日頃から気を付けましょう。







**土浦地区** 診療時間 午前 9 時~正午 / 午後 1 時~ 4 時

【内科】			【外科】			
5 ⊟	菊地内科医院	029-821-3770	5 ⊟	県南病院	029-841-1148	
12 ⊟	東郷クリニック	029-843-7770	12 ⊟	松永医院	029-823-7771	
19 ⊟	友常クリニック	029-824-2718	19 ⊟	神立病院	029-831-9711	
21 🖯	サンルーナ・小寺内科クリニック	029-869-8882	21 ⊟	取上学院	020 022 0145	
26 ⊟	小原内科医院	029-821-1015	26 ⊟	野上病院	029-822-0145	

#### 石岡地区 診療時間 午前 9 時~正午

【 小児科 】		
5日、12日、19日、21日、26日	石岡第一病院	0299-22-5151

#### 茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間:24時間/365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな: 🕿 #7119 子ども: 🕿 #8000 つながらないときは 🕿 050-5445-2856

日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり

7、14、28日/第1・2・4四午後1時

6、13、20、27日/毎週月午前10時

14、28 日/第2・4 网 午前 10 時





場所

あじさい館

千代田公民館

働く女性の家

やまゆり館

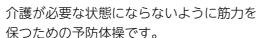
# ~シルバーリハビリ体操~ 3月

大塚ふれあいセンター 6、13、20、27 日/毎週月 午後 1 時









自宅でもできるシルバーリハビリ体操を YouTube で配信しています。

- 間 地域包括支援センター
- **2** 029-898-9110

# かすみつ湖 kasumikko

## 通 信





## ※ 子育てお悩み相談室

#### ★ 3歳児の保護者からの相談

高い所に上るのが大好きで、上がっては飛び降りた りを繰り返して遊んでいます。転落などの事故を未 然に防ぐにはどうすればよいですか?

日頃から次のことに注意しましょう。

- ●窓を開けた部屋やベランダでは、 子どもだけで遊ばせない。
- ●子どもだけを残して出掛けない。
- ●ベランダや窓の近くに踏み台になる物を置かない。 (テーブル、イス、プランター、新聞束や雑誌など)
- ●室外機は手すりから離して設置する。
- ●出窓で遊んだり、窓や網戸に寄りかからせない。 (窓側にベッドやソファなども置かない)
- ●子どもの手が届かない高い位置に補助錠を付け、 窓や網戸を一人で開けられないようにする。

#### 1歳6カ月児の保護者からの相談

動きが活発になり、手が届く物は何でも触りたがり ます。先日はテーブルに置いたコーヒーカップに手 を伸ばしてしまい、やけどをしないか心配しました。 やけどを未然に防ぐにはどうすればよいですか?

手が届く所にやけどのおそれがある物を置かない ようにしましょう。また、次のことに注意しましょう。

アイロンは、十分に冷えるまで子どもの手が届く 所に置かない。

- 使用していないコンセントには、コンセント キャップ (カバー)を差す。
- ●電気ポットなどは、チャイルドロック機能付きの 製品を使い、置く場所が安全かどうか考える。
- ●ベビーゲートなどを利用し、危険な物を使用する 場所に、子どもを近づけないようにする。

## 子育ての不安やお悩みはありませんか?

- 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
- 間 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



## 挙 子育てインフォメーション

### やまゆり館行事(要予約)

※3月1日丞

## ☆ ベビーマッサージ

日時: 3月14日 四午前10時~10時45分

募集:10組(0歳2カ月~ハイハイ前までの赤ちゃ んとその保護者) ※ 24 時間以内に予防接種を 受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

## **☆** バレエリトミック

日時:3月16日雨

①午前 9 時 45 分~ ②午前 10 時 45 分~

募集: 各部7組(1~3歳のお子さん) ※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

- ※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。
- 間 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

# <sup>★</sup> 乳幼児健診・教室カレンダー 3月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4 カ月児健診(令和 4 年 11 月生)	15 日丞	午前9時15分	要		
1歳児健診(令和4年2・3月生)	14 日火	午後 1 時 15 分	要		
1歳6カ月児健診(令和3年8月生)	16 日困	午後 1 時 15 分	要		
3歳児健診(令和元年11月生)	17日金	午後 1 時 15 分	要	かすみがうら	健康
離乳食教室	8日丞	午前 10 時	要	ウエルネス	づくり
にこにこ教室(未満児)	2日困、9日困、23日困	午前 10 時	要	プラザ	増進課
にこにこ教室(5・6歳)	8 ⊟丞	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	2 日困、3 日盈、8 日囦、 23 日困、24 日盈	午前9時30分	要		

## 子育で相談カレンダー 3月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育で相談	14 日図、 28 日図	①午前9時30分 ②午後2時	3月1日丞 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	17 日金	午前9時30分	要	かすみがうら	健康づくり
ウエルカムベビークラス	12 ⊟⊟	午前 9 時 30 分	要	ウエルネスプラザ	増進課





