



～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「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柔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、ふやけた柔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。

～休日緊急診療当番医～ 3月



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

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



～シルバーリハビリ体操～ 3月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時	※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	7、14、28日 / 第1・2・4日	午後1時
千代田公民館	14、28日 / 第2・4日	午前10時
働く女性の家	6、13、20、27日 / 毎週	午前10時
やまゆり館	3、10、17日 / 第1・2・3日	午前10時
大塚ふれあいセンター	6、13、20、27日 / 毎週	午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。

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。

☎ 地域包括支援センター

☎ 029-898-9110

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。

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

子育て相談カレンダー 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
子育て相談	14日、28日	①午前9時30分 ②午後2時	3月1日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	17日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウエルカムベビークラス	12日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	