



保健室便り



令和6年5月号

大島商船高等専門学校保健室

新年度が始まりひと月が経ちました。新たな環境にも慣れ始めた頃でしょうか。保健室では、各種健康診断を実施していますが、ご協力ありがとうございます。今月の保健室便りでは、健康診断に関する情報として、各種健康診断で分かること、耳や鼻の健康についてお知らせしたいと思います。

1. 健康診断の目的

項目	目的
身長・体重	発育状態(バランスよく発育しているか)の把握
視力検査・眼科健診	見え方の問題や目の異常の早期発見
聴力検査・耳鼻科健診	聞こえ方の問題や耳の異常の早期発見
心電図検査	心臓の病気や異常の早期発見
胸部レントゲン	心臓や肺など胸部の病気や異常の早期発見
尿検査	腎臓の病気や異常の早期発見(糖尿病など腎臓以外の病気も発見されることがあります。)
内科健診	①心臓や肺の聴診:心臓や肺の異常の早期発見 ②皮膚の観察:皮膚の異常の早期発見 ③甲状腺の視診触診:甲状腺の病気や異常の早期発見 ④眼瞼結膜や顔色の観察:貧血の早期発見 ⑤整形外科の問診:背骨が曲がっていないか、骨の形の異常の早期発見
採血 (商船学科2年生のみ)	①血液型:大型船実習までに血液型を確認しておきます。 ②B型肝炎:抗原・抗体をしらべB型肝炎の感染状況を確認しておきます。
歯科健診	歯並びやかみ合わせ、顎関節の異常、虫歯など口腔内の異常の早期発見

※耳鼻科健診が都合により日程変更となりました。6月13日、17日、20日に実施予定です。

※健康診断はあくまでもスクリーニングです。指摘を受けた場合は、受診勧奨文書をお渡します。それを持参して専門医やかかりつけ医へ受診することをお勧めします。なお、速やかな受診が必要な場合は、別途、学生へ個別に連絡します。速やかな受診の必要がない場合は、夏季休業開始頃に全学生保護者へ健診結果を発送します。

2. 耳の健康について

1) 耳の役割

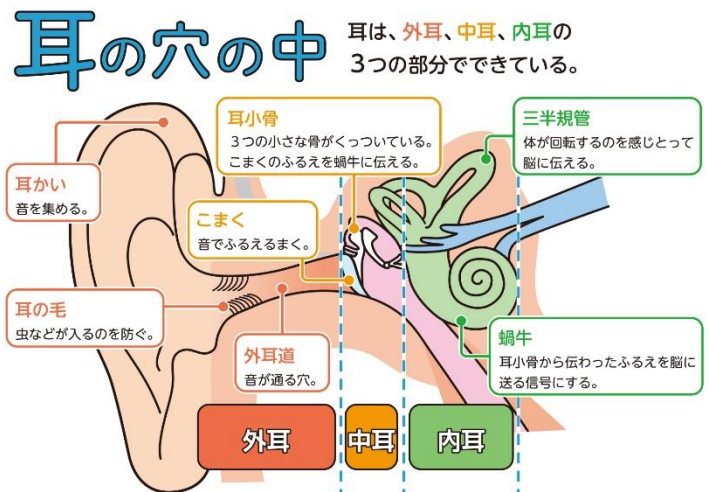
(1) 聴覚機能(音を聞く)

耳から入った音は鼓膜を通り、耳小骨や蝸牛などを通して脳に「聞こえた」と伝えられています。

ちなみに耳小骨は体の中で一番小さな骨です

(2) 平衡機能(体の傾きを感じバランスをとる)

三半規管や蝸牛などで頭の回転や運動、傾きを感知し、耳の神経を通じて脳に伝え体のバランスを正常に維持しています。



2) 耳鼻咽喉科健診で見つかる病気（一部を説明します。詳しい説明は健診結果通知の際に同封します）

(1) 耳垢栓塞

耳垢（耳あか）が外耳道の中にたまり詰まった状態。耳垢は鼓膜や外耳道の古い角質層や分泌物を指します。耳垢栓塞を指摘された場合は、健診では鼓膜の観察ができていない可能性が高いため、耳鼻咽喉科で耳垢を除去して鼓膜に異常がないか確認することをお勧めします。

(2) 難聴

聴力検査で聴力の低下が見つかることがあります。（普段の生活では、軽度の聴力低下や片側だけの難聴があることに気づかないで過ごしていることもあります）特に、中学生以上ではスマホ難聴、突発性難聴などが現れることがあります。

①スマホ（ヘッドホン）（イヤホン）難聴

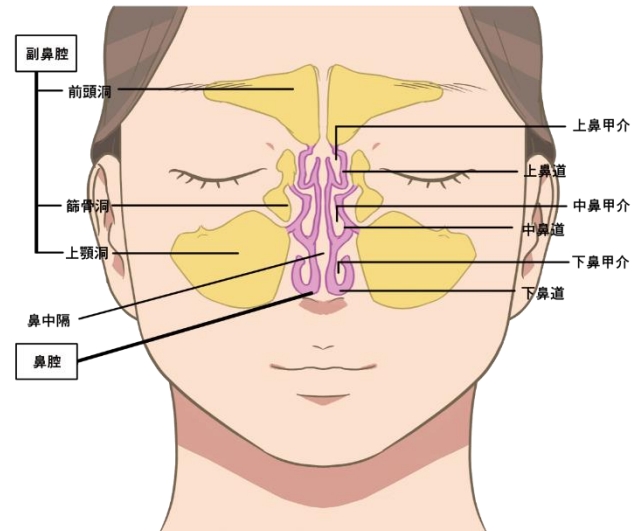
スマホ（ヘッドホンやイヤホン）を使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。

②突発性難聴

耳に明らかな障害がないにもかかわらず、ある日突然聞こえにくくなるような難聴です。耳鳴りやめまいを伴うこともあります。何の前触れもなく突然聞こえなくなった、または朝に目が覚めて気づくような難聴が多いです。ストレスや過労、睡眠不足などで起こりやすいといわれています。聴力を回復させるためには、発症後、早期の治療が重要となります。

(3) 副鼻腔炎

鼻の内部（鼻腔）には「副鼻腔」と呼ばれる空間があります。（右図参照）この空間内で起こる炎症を副鼻腔炎と言います。以前は「蓄膿症」とも呼ばれていました。主な症状は、膿のような鼻水や、鼻水が過剰にのどに落ちる、鼻づまりなどです。頭痛や口呼吸の原因となることも多いです。鼻づまりにより、集中力や思考力が低下したり、睡眠を妨げるなどの大きなストレスをもたらすこともあります。



(4) 扁桃肥大

のどの奥にある扁桃が腫れて肥大した状態を扁桃肥大と言います。扁桃肥大そのものは急を要する病気ではありませんが、扁桃肥大に伴う急性の扁桃炎（扁桃が炎症を起

した状態）では、高熱と強い咽頭痛で食事がとれなくなることもあります。また、溶連菌に感染して起こる扁桃炎では、腎臓の機能が悪化するケースもあります。繰り返す場合は手術を勧められることもあります。

(番外編) 外耳炎

外耳道が炎症する病気で、痛みやかゆみを生じます。耳鼻咽喉科健診で指摘されることはありませんが、コロナ禍で増加した病気です。オンラインでのやり取りの増加に伴い、イヤホンを長時間使用する機会が増え、耳のかゆみを訴える人が増えました。特に日本の夏は高温多湿なので、夏にイヤホンを多用するとかゆみがより強くなります。イヤホンなどによる長時間の圧迫は避け、適度に耳を休ませてあげましょう。

3) 耳にまつわる疑問

Q. 耳と乗り物酔いは関係あるの？

A. あります

車や船に乗っているとき、見える景色は後ろに流れていきます。しかし乗り物の揺れで体は縦に揺れています。目から入ってくる情報（景色）三半規管に入ってくる情報（体の揺れ）のずれによって気持ち悪くなるのが乗り物酔いです。

Q. 耳掃除って毎日するべき？

A. 月に1回くらいでOK

耳あかには、殺菌効果や虫、ほこりなどの侵入を防ぐ役割もあります。また耳には自動的に耳あかを外に押し出す「おそうじ機能」が働いているので、耳そうじは頻繁にしなくても大丈夫です。耳掃除は、耳の中を傷つけないよう、入口から1cmくらいのところを軽く拭きとるだけでOKです。

Q. トンネルに入ると耳がおかしくなるのはなぜ？

A. 鼓膜が気圧で押されるから

急にトンネルに入ると、外の気圧（空気の押す力）が変わりますが、鼓膜の内側の気圧はすぐには変わることができません。鼓膜は気圧が高い方から低い方へ強く押され、聞こえにくさや詰まった感じが起こります。