

たかもりメディックだより

3月3日：耳の日

「耳の日」は、1956年に社団法人日本耳鼻咽喉科学会が制定した記念日です。3の字が耳の形に似ていることと、「3/3（みみ）」の語呂合わせが由来で、制定されました。

《こんな症状が続いたら要注意！》

以下のような症状が続いたら、耳がSOSを出しているサインです。耳鼻科を受診しましょう。

- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・音が響いて聞こえる
- ・耳が塞がった感じがする
- ・聞こえにくい
- ・いつもと違う耳垢（みみあか）が取れる
- ・めまいがする



《耳の健康を守るために》

■耳掃除を正しく行いましょう

普段の耳掃除、正しくできていますか？耳掃除を行う際は、以下の点に注意しましょう。

・耳掃除の目安は、2～3週間に1回程度にしましょう。
耳垢には皮膚の保護や、虫の侵入を防ぐ役割もあるため、こまめに掃除し過ぎないことも大切です。



・耳搔きや綿棒を使いましょう。
耳掃除用でない物（爪楊枝やマッチ棒など）を使うと外耳道を傷つけてしまいます。使用後の耳搔きは、アルコールを含むウェットティッシュで拭く等して、常に清潔に保管しましょう。



ペン立てに挿しておく等すると、雑菌が繁殖して不衛生になります。

■耳の健康を考えた食事を摂りましょう

耳の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をご紹介します。

<食材の一例>

- ・ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海草類
- ・カルシウムを多く含む鶏肉、えんどう豆、しらす干しなど

※十分なカルシウムの補給は耳の複雑な骨の構造を維持するために必要です。



耳は大切な器官です。いつまでも健康的な状態を維持できるよう、日頃から耳を大切にすることを習慣に身につけましょう。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日は午後休診とさせていただきます。

※H27.4月より心療内科は休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2018年 3月

日	月	火	水	木	金	土
				1 午後休診	2 小児科午後休診	3 午後休診
4 終日休診	5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診
11 終日休診	12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診
18 終日休診	19	20	21 春分の日	22 午後休診	23 小児科午後休診	24 午後休診
25 終日休診	26	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診

2018年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1 終日休診	2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診
8 終日休診	9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診
15 終日休診	16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診
22 終日休診	23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診
29 終日休診	30 振替休日					