

30秒でチョットした情報通になれる



■馬の耳をたとえにしたことわざ

3月3日は「耳の日」。耳をテーマにしたことわざは耳に痛いたとえが多いです。

例えば、「馬の耳に念仏」、「馬耳東風」。どちらも人の意見や忠告に耳を貸そうとしない人。人の意見や批判などを聞き流す人のたとえです。このようなたとえに馬の耳が使われています。

馬の耳は聴覚感度が悪いのでしょうか？馬の耳の機能を調べてみました。馬の耳は縦長です。10種類の筋肉に支えられています。前後左右によく動きます。それで音を四方から聞き取ります。聴覚感度は優れています。

耳で感情も表現できます。関心があるモノには耳をアンテナのように前に向けます。逆に前と後ろに耳を動かしたら怒っている心理をあらわしています。

それ以外に不安、敵意、警戒心を耳の動きで表わします。馬の耳はこんなに繊細なのです。

■ウサギの耳は警戒アンテナ

馬だけではありません。大きな耳の動物は聴覚感度が良いです。例えばウサギの耳。集音感度がすぐれています。周辺の小さな音も聞き逃しません。遠くの音まで聞くことができます。これは敵を察知し、早く逃げるためです。ウサギの耳の機能は警戒アンテナなのです。

このように動物の耳は人間以上に優れているのです。それなのに馬の耳をたとえにして「馬の耳に念仏」「馬耳東風」とは馬に失礼です。

■人間の耳は聴覚と平衡感覚

人間の耳はこれらの動物のように聴覚感度が高く、心理状態を表現し、危機管理能力はないです。人間の耳は、音を聞く機能と平衡感覚機能だけです。動物の耳ほど優れていないのです。だからせめて「忠言耳に逆らう」ことをせずに人の話しを聞く耳を持ちたいものです。

30秒でちょっとした情報通になれる



■耳を引っ張る健康法……。

ストレッチ、ウォーキング、ジョギング。筋肉、足、手を動かす健康法。これらの運動をする時間が無い方、ものぐさ、面倒な方にピッタリ。お手軽な「耳を引っ張る」健康増進法があります。知っていましたか？ 誰でもできる「耳引っ張り健康法」を紹介します。

耳の引っ張り方は？

背を伸ばし、視線は遠くを見るようにします。指で耳を挟むようにつまみ、息を吐きながら軽く横に30秒ほど引っ張ります。

これでOK。どんな健康効果があるのでしょうか。

■耳引っ張り健康でリラックス

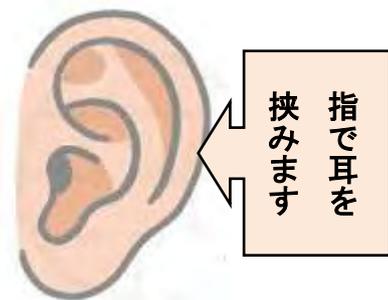
頭が軽くなります。目がスッキリします。肩こりが解消します。体がリラックスします。呼吸が楽になります。

なんでそんな効果があるのでしょうか？ 不思議ですね。

その理由は、耳をひっぱると、頭蓋骨と蝶形骨(ちょうけいこつ)の間にあそびが生まれるそうです。蝶形骨がゆるむと、筋膜経由で横隔膜もゆるんで体がリラックスするのだそうです。

わかったようなやからないような体の不思議。身体全体がリラックスして元気になるなら理由はどうでも。

1日1回、耳引っ張り健康法を続けてみましょう。



30秒でちょっとした情報通になれる



■綿棒が外耳道を傷つけた

お医者さんに怒られてしまいました。耳が痛くなり、耳鼻咽喉科に受診したときです。耳の中をスコープで見せられました。

 綿棒を耳穴に入れて掃除しているでしょう。綿棒が外耳道を傷つけたのです

 お風呂で耳にお湯が入ったから、綿棒で拭きとろうと

 自然乾燥で放置しておいたほうが耳にとっては良いのです。綿棒で耳穴をごしごしするのは絶対ダメです

 それでは耳垢掃除を耳かきや綿棒ではいけないのですか？

 そもそも耳掃除は必要ないのです。耳垢は外耳道の皮膚の角質が剥離したもの



です。耳垢は外耳道の出口付近にでき、自然に外側に運ばれて排泄されますから耳掃除をする必要はないのです



それじゃ綿棒はどんな使い方をするのですか？」



耳回りをふくだけです。耳の中を掃除するものじゃありません



耳かきは？

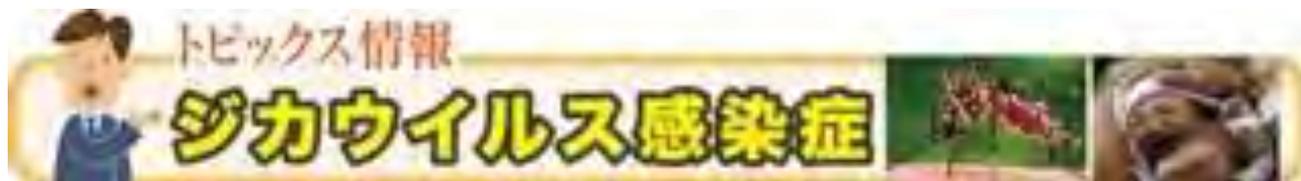


確かに、高齢になって新陳代謝が鈍くなると耳垢が溜まります。そんな場合は耳鼻咽喉科で耳掃除を受けるのが正しいのです

耳かき、綿棒で耳穴に差し込むのは耳を傷つけるだけ。それでも耳掃除が気持ちよいとやるなら、次のようにしてやりなさい

- ・綿棒はベビー用の細いものを使います。
- ・綿棒の先にオリーブオイルを少しつけて使います。
- ・綿棒や耳かきは短めに持ち、耳の壁をなでるようにします。

30秒でチョットした情報通になれる



フランス領ポリネシア・ボラボラ島帰国後に ジカウイルス感染症(ジカ熱)と診断された日本人旅行者の1例

昨年はデング熱、今年はジカウイルス感染症と「蚊」が媒介する感染症が流行っています。「国立感染症研究所」HPに日本人のジカウイルス感染症が3症例ありました。その内の1例を紹介します。日本人のジカウイルス感染症は海外で感染した例だけです。日本国内で発症した例はありませんが、媒介する「蚊」は日本に生息しています。今後国内感染があるかもしれません。どんな症状なのかその症状を掲載します。

症例

- ・症例者：フランス領ポリネシアのボラボラ島に滞在した27歳の日本人男性
- ・滞在期間：2013年12月2～7日まで。
- ・症例経過
12月9日より頭痛が出現し、数時間後から38℃台の発熱。
12月10日より関節痛、12日に咽頭痛と皮疹がそれぞれ出現。
12月13日受診。体温37.2℃、顔面、体幹、四肢に掻痒感を伴わない紅斑。デング熱検査陰性。
国立感染症研究所(感染研)で行った12月13日の血清でジカウイルスによる感染症診断。受診翌日に解熱し、紅斑はその後緩徐に消退した。

参考・引用は「国立感染症研究所」より

「ジカウイルス感染症」についてはQ&A集で……。