



大場俊彦

(おおば・としひこ)
1963年生まれ、大分県出身。98、年慶應義塾大学大学院医学研究科博士課程終了。慶應義塾大学病院や静岡赤十字病院、済生会中央病院、国立小児病院などで第一線の耳鼻咽喉科医師として経験を積み、05年に慶友銀座クリニックを開院

鍛えられないからこそ大事

耳のケアとスポーツの関係性

取材・文●荒川裕治 写真●編集部
イラスト●平澤朋子

鍛えることが無理な聴力だから毎日のケアが大事

子供時代、中耳炎で耳鼻科のお世話になった親御さんは多いのではないだろうか。また、耳にあればと突っ込んでしまい、怖い思いをした経験があるだろう。

「一度失った聴力は、もとは戻らないんですよ。だから、しっかりとプロテクト、守らなければなりません」そう話してくれたのは、慶友銀座クリニックに勤務する大場俊彦院長だ。

「もともと難聴という人は、サッカーを楽しむという形になるでしょう。残念ながら、プロになる可能性は低くなると思います」選手同士のコミュニケーションやコーチング、監督からの指示など、ピッチに立てば「声」によって、さまざまな判断をしなければ

プレーはできない。

また、相手のポジションやボールの位置など、耳で感じとる情報は少なくない。

「また、聴力は鍛えることができなないもの一つです。おかしいなと思ったら、すぐに耳鼻科で聴力検査してもらってください」

では、耳に関してどのようなケガの症例が多いのだろうか。

「ボールが直接耳に当たり、鼓膜が破れるというものです。ボールが飛んでくるのがわからなければ、防ぎようはありません。プロテクトするには、避けることが大切です。そのためにはまわりを見ることが大事なんです。

ただ、そんなに心配はいりません。鼓膜は自然と治っていくものです。少々破れても、1カ月もすればほとんどの人は回復していきます。でも、治るから大丈夫と無視しないで、きちんと耳鼻科で診てもらってください」もう一つは、鼻づまりからくる

という。

「鼻をかんで、耳を痛めてしまうことがあります。かみすぎると、反対の鼻孔から抜けるはずの空気が耳管を逆方向に流れてしまうのです。これで鼓膜が破れたり、さらには人間のバランス感覚を司る三半規管が壊れることがあります。もし鼻をかんでフラフラするようであれば、休んでください。それでもまだフラフラするようであれば病院に行ってください。無理は禁物です。なぜならば、三半規管は手術できるところではないからです。これは大人にもありうることです」



耳と鼻はつながっていることから、鼻炎などから耳を傷めるケースは多いそうだ。

「子供はアデノイド^{*}や扁桃腺が大きいので、鼻炎になりやすいのです。アデノイドや扁桃腺は大人になるにつれて小さくなるものですが、なかには巨大すぎて食事ができなくなるほどのお子さんもいらっしゃいます。

それから、くしゃみを止めてしまふのもよくありません。くしゃみを怒る学校の先生もいらっしゃるので、そういう時、お子さんはくしゃみが出そうなお瞬間、口と鼻をふさいでしまうんですね。これをしてしまうと中耳炎になりや

すくなってしまう。

また、くしゃみの時に鼻水が出るからと言って、鼻をつまむ人もいますが、これも中耳炎になる可能性があります。くしゃみは自然なものです。ですから、自分で無理に止めるのはやめてほしいのです」

「原則は片方ずつです。両方を一度に強くかもうとすると、鼓膜に負担がかかります。鼻をかむのは、お風呂に入っている時がいいですね。身体が温まり、鼻孔も拡張しています。そこで1日1回かむだけでも全然違います。そして、かむのはゆっくり。強くしないでください」

耳の話に戻そう。耳のお手入れはどうすればいいだろうか。耳そうじをして耳垢が出てくると、つい奥まで綿棒を入れてしまうこともあるだろう。

「基本的に耳そうじはしなくていいのです。耳垢がキャラメルみたいな状態であれば、それは耳鼻科に行ってください。もともと耳垢とは皮膚の一部ですから、少々あったほうがいいのです。

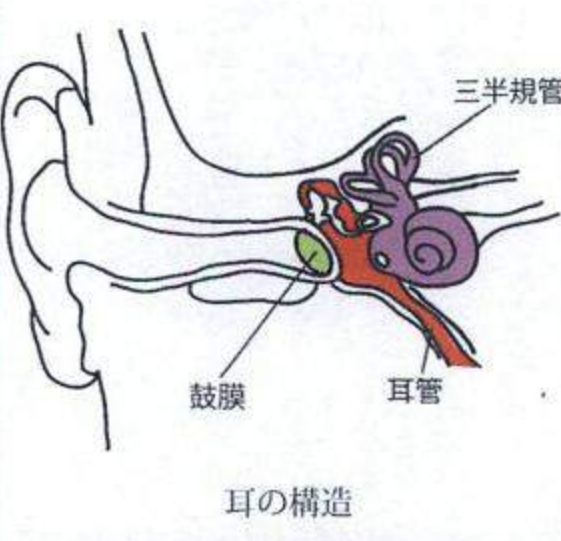
また、耳そうじをしなくても、耳垢は自然にベルトコンベア式に外に出てくるんですよ。どうしても耳そうじをしたいのであれば、耳の入り口だけで十分です。そうじをしすぎてしまうと、逆に悪くなってしまいます。お風呂上がりや、お子さんだったらプールの後、耳の中に入った水を抜きたくてティッシュを使う人もいます。自然と水は出てくるものですから、その時も入り口だけにしておいてください」

耳は、ちょっとしたことで傷んでしまうデリケートな箇所だということだ。近年、子供たちもヘッドホンで音楽を楽しむことが多くなってきた。そこで、最後に音と耳の関係

を聞いてみた。

「個人差はありますが、ボリュームを大きくすると耳が疲れやすくなってしまいます。試合中、音のバランスで人やボールの位置関係を知ることもあるでしょう。だから、試合前に耳が疲れるようなボリュームで音楽を聴くことはあまりおすすめできません。それ以上に気になるのは、試合や練習に自転車に乗って行くことが多いと思いますが、その時にヘッドホンで音楽を聴くのはやめましょう。事故に遭う可能性が高いです。これは絶対にやめてください」

耳に負担をかけないということ、安全を考えて、耳をふさぐようなことはしないこと。すべては、サッカーでいいプレーをするためだ。そして風邪をひかないように規則正しい生活、好き嫌いのない食生活を送ってほしい。
※アデノイド：鼻のつきあたりの奥にあるリンパ組織。鼻やのどの周辺から細菌が侵入することを防ぎ、免疫をつかさどる役割がある。



強く鼻をかんだり、耳抜きをしすぎると空気が耳管を逆流し、三半規管などの組織を壊してしまうことがあるという