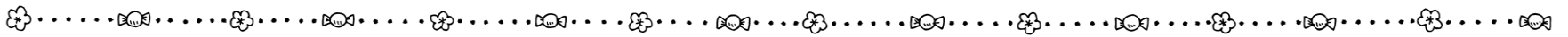




耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気がないか調べます！



耳鼻科検診を受けるときの約束

★検診の前日★



耳のそうじをしておきましょう！

★検診の日★



髪の毛が耳にかからないように、長い人は結んでおきましょう。

★検査を待つとき★

検査を受けるときだけ、マスクをはずします!!



並んで検査を待つ間は、マスクをつけておきましょう。

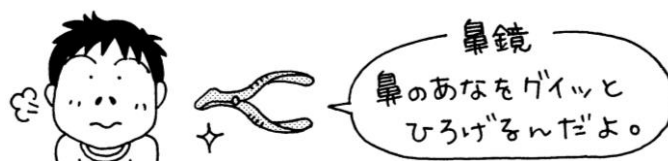
★眼科検診のうけかた★

耳



耳鏡という器具で耳の中を診てもらいます。横を向いてください。

鼻



鼻鏡という器具で鼻の中を診てもらいます。前を向いてください。

のど



舌圧子という器具を使ってのどを診てもらいます。口を大きく開けてください。

耳鼻科検診の前にセルフチェック！

耳や鼻、のどは大丈夫ですか？思い当たることがないか、チェックしてみましょう！！

耳



- 先生や友達に呼ばれても、気づかないことが多い。
- 耳だれがよく出る。
- 音が聞こえにくい。
- 耳がつまったような感じがする。

鼻



- かぜをひいていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが続く。
- 口においを感じにくい。
- 口においを区別しにくい。
- 鼻血が出やすい。

のど



- 声が出しにくい。
(声がかすれる)
- 口のどが痛くなって、熱が出る。
- 食べ物を飲み込みにくい。
- 口のどがガラガラする。

●○○●●正しい耳そうじの仕方●○○●●

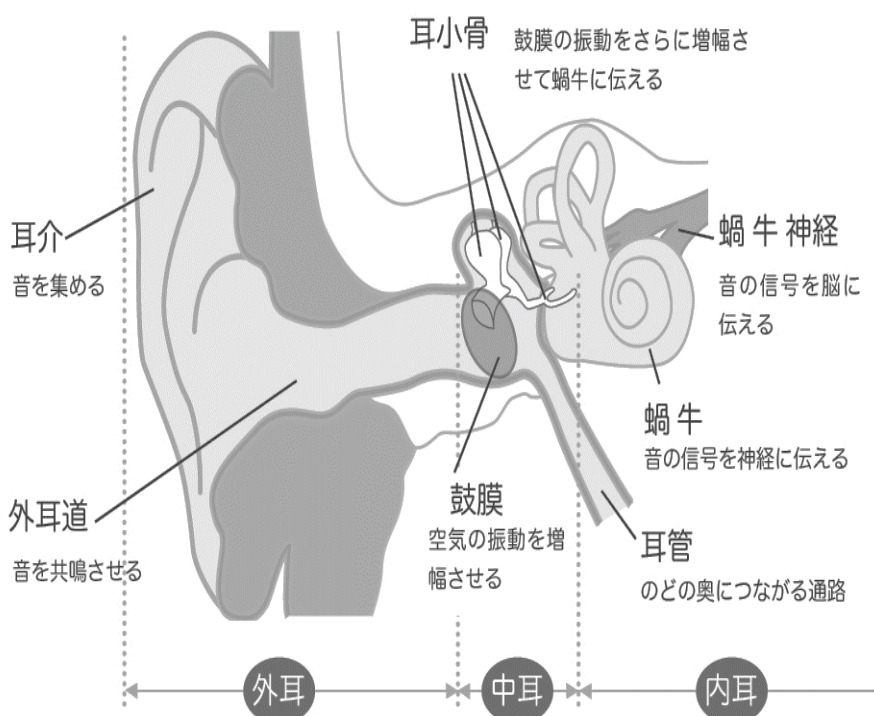
耳垢がたまって耳の穴をふさぐと、耳の聞こえが悪くなったり耳鳴りがしたりします。これも、耳の病気の一つです。

- ①お風呂あがりに、清潔なタオルで耳の入り口をふきます。
- ②2週間に1回くらい、綿棒で耳の入り口と中を優しく掃除します。

※ 耳の中の皮膚はとても薄く傷つきやすいので強くこすらずに、耳の穴から1 cmくらいのところまでにしましょう。



耳の構造と音が聞こえるしくみ



イヤホンやヘッドホンなどによる難聴に注意!!

携帯式的音楽プレイヤーなどに、イヤホンやヘッドホンをつないで、いつでもどこでも音楽をきける時代になりました。イヤホンやヘッドホンの使い方を誤ると、聞こえが悪くなってしまいうヘッドホン難聴の原因になります。

こんな症状があったら要注意!

- 「キーン」「ジー」「ザー」という音が聞こえることがある(耳鳴り)
- 音のはっきり聞こえない
- 耳がつまったようなかんじがする



イヤホンで音楽を聴くときは…

- 音量を上げすぎない
 - 長時間使用しない
- ※ 長い時間聞くことによって、感覚細胞が障害を受けることがあります。イヤホンを使ったときには、その後しっかり耳を休ませましょう。

鼻血の応急手当の仕方を覚えておきましょう!



鼻の粘膜はとても薄く、傷つきやすい状態になっています。鼻血が出たときは、適切な手当ができるようになりましょう!



- 1 まず、あわてない!!
落ち着いて、イスに座りましょう。
- 2 口で息をして、鼻血の出ている反対側の手(親指と人差し指)で鼻をつまみます。

- 3 おでこや首を冷やします。つま先30センチの所を見ながら10分間は安静にしておきましょう。
上を向くと血がのどに流れ込んで気分が悪くなるので、やめましょう。



こんな応急手当は間違い!

- ★首の後ろを叩いたりしない
- ★むやみにティッシュをつめない



耳鼻科検診が終わったら…



疾病の疑いがある場合や医療機関の受診が必要な場合、後日「耳鼻科検診結果のお知らせ」プリントを配付します。プリントをもらったら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

「耳垢」と言われた人は、溜まった耳垢を無理に取ろうとせず、必ず耳鼻科で取ってもらいましょう!

※ 健康診断は、あくまでも「疑い」という判断です。疾病や異常があると決まったわけではありません。