

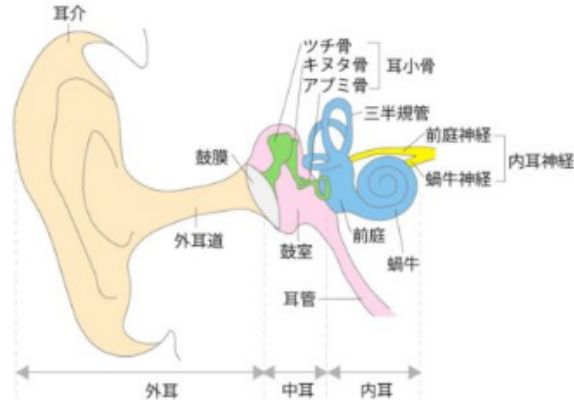
# 耳の日



3月3日は耳の日です。3の数字が耳の形に似ていることと、3(み)3(み)の語呂合わせから耳の日と言われるようになりました。毎日休むことなく働いている耳について知り、普段よりも少し、自分の耳を労ってあげましょう。

## ●耳のしくみと働き

耳は、主に**聴覚(音の聞こえ)**と**平衡感覚(バランス)**を司る器官です。



### 働き① 聴覚 音を聞く

外耳が音の波を拾い、鼓膜や耳小骨を振動させ、内耳神経から脳に電気信号をおくることで、音が聞こえます。

### 働き② 平衡感覚 バランスをとる

三半規管で体の回転を、前庭でかたむきを感じとります。それらの電気信号を脳に送り、体が倒れないようにバランスをとります。

## ●耳を大切にするためには

- \* 耳そうじのしすぎに注意
- \* 鼻をかむときは片方ずつ静かに
- \* 耳のそばで大きな声を出さない

## ●イヤホン、ヘッドホンの使用に注意



イヤホン、ヘッドホンで大きな音を聴き続けて耳が聞こえづらくなる「ヘッドホン難聴」が増えています。イヤホン、ヘッドホンを使用する際は、長時間の使用や、大音量の使用を控えましょう。

耳に異常が無いかわかるために年に1~2回の**耳そうじ外来**がおすすめです。

この機会にお気軽にご相談ください。

# 離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも  
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



# 栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで  
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな  
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、  
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・  
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも  
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**  
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック