

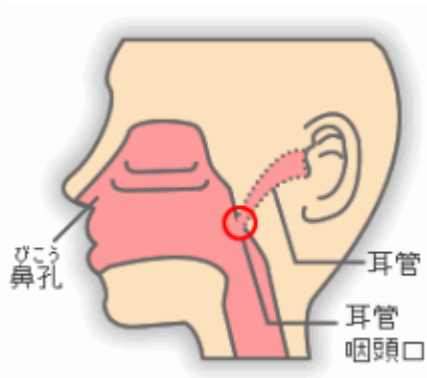
# 航空性中耳炎について

航空性中耳炎とは、飛行機が上昇・下降するときの気圧変化が原因で起こる中耳炎のことをいいます。

特に着陸時に赤ちゃんが泣く理由の大半は、耳痛のせいだとも言います。

この症状が強いつき「**航空性中耳炎**」になります。

飛行機を降りた後にも、耳の症状が続く時には航空性中耳炎になっているかもしれないので来院をおすすめします。



## 原因

喉の奥・鼻・耳・目は細い通り道があり繋がっていて鼻→耳に繋がる道を耳管じかんといいます。

この耳管は中耳（鼓膜の奥の空洞部分）に繋がっていて、空気を中耳に通して中耳内の圧力と外部の気圧を同じにする役割をしています。

この耳管の機能が上手く働かないと中耳内と外部に気圧差が生じて耳痛が起こります。

気圧差が解消されないと航空性中耳炎になることがあります。

## 主な症状

耳の詰まり・耳鳴り・耳の激痛

## 治療

鼻やのどの炎症があればその治療。

気圧差によりうっ血、炎症を起こした耳管粘膜の腫れを取り除きます。

症状が強いつき、すぐにまた飛行機に乗る・高層のエレベーターに乗るなどでお急ぎの時は鼓膜切開（下記参照）して消炎を促進し、空気の通り道を確保します。

## 薬物療法

消炎剤や中耳に残留した浸出液の排出を助ける気導粘膜修復剤などを服用する場合があります。

## 鼓膜切開術

鼓膜に簡易麻酔を施してから、中耳に溜まった膿や浸出液を人工的に鼓膜に切開（2～3mm程度）し、排出をさせる方法です。

鼓膜の穴は数日～1ヶ月で自然閉鎖します。それまで耳だれが出るかもしれませんが、炎症が治まるにつれ出なくなります。

## 予防法

のど・鼻・耳の炎症を治療しておく。

離陸・着陸時の前後約 30 分にあくびを繰り返す。

離陸・着陸の前にあくびや口を大きく開ける動作を繰り返したり、つばをのみこむ動作を繰り返してみましょう。

離陸・着陸の前後に耳栓をしておく。

耳栓をしておくことで気圧の変化をが緩やかになり、機内の騒音もカットすることで耳の疲労感も減少してくれ、航空性中耳炎の発生を防ぐことに役立ちます。

飴やガムを口にする・または水分をとる。

飴を舐めたりガムを噛むことで、唾液を飲み込むときに耳抜きがしやすくなり、耳のつまりが消えることがあります。

※アルコールは耳管周辺の粘膜を腫らしてしまい、耳管を狭くさせてしまいます。

またアルコールにより眠くなりやすくなり、つばを飲み込む回数が減るため、お酒はおすすめできません。

機体の降下時は寝ずに起きておく。

睡眠中はつばを飲み込む回数が減るため、降下時は起きておきましょう。

鼻をしっかりつまんで耳抜きをする。

耳抜きが苦しかったり辛い場合は無理をせず、あくびやつばを飲み込む動作を繰り返しましょう。

耳抜きの方法に、鼻をつまんで口を閉じたまま息を吐いて鼻の奥に空気を送り込む「バルサルバ法」があります。

### お子様の場合

○乳児の場合は哺乳瓶やおしゃぶりをくわえさせると嚥下の回数が増え、予防に効果的です。

○寝ているときは嚥下の回数が減るため耳が痛くなりやすいので、飛行機の降下時に起きてミルクを飲んでくれるよう、授乳や寝かしつけるタイミングを調整しておくといでしょう。

○痛くない航空性中耳炎になっている場合もありますので、心配なときは耳のチェックをしてもらいましょう！

### 飛行機に乗る際のお薬のタイミング

フライト予定	搭乗前	着陸 2 時間前	飛行機の乗り継ぎ時 ※最終投薬より 6 時間以上空く場合 着陸 2 時間前
ショートフライト	・内服薬 ・点鼻液 ・鼻スプレー		・内服薬 ・点鼻液 ・鼻スプレー
ロングフライト (6 時間以上)		・内服薬 ・点鼻液 ・鼻スプレー	

