

小さな器官「耳」の大きな役割

耳鼻いんこう科 医師 渡辺 雅子



こんにちは。広報えべつから「いたわりプラス」に移って初めての養生ばなしを担当いたします、耳鼻いんこう科の渡辺です。

第一回ですので耳鼻科の中でも最初に出てくる「耳」についてお話したいと思います。

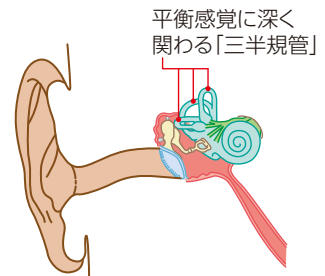
耳の病気を学問として「耳科学」というのですが、英語では *otology* と表記されます。耳を表す *oto* と、～学に相当する *logy* で *otology* です。耳を表す言葉が、日本語の「音」という音感と同じというのは面白いですね。耳は *ear* ではないですか？ という疑問が聞こえてきそうですが、もちろん耳を単独で表せば *ear* です。*oto* という言葉は単独で使用することはありません。ほかの言葉とつながって使用されます。例えば先程の *otology*、炎症を表す *itis* がくっつけば *otitis* と耳の炎症を表す意味になります。

では耳の機能とはなんのでしょうか？ わかりやすくは音を聞く、ということです。昨年地震では夜停電のために真っ暗でTVを視て情報を得ることも

できないまま、ラジオが頼りだった方は多いのではないのでしょうか。普段はあまり意識しない「音を聞く」ということの重要性を改めて思い知った二日間でした。

もう一つ普段意識することはあまりない機能ですが、耳は体のバランスを取る、平衡機能を司る器官でもあります。この働きに異常が生じると、「めまい」が起こるのです。ひどいめまいのときはあたりがぐるぐる回って、起きていることも困難になります。ただし「めまい感」というとほかにもいろいろな病気で感じます。脳疾患や心疾患、血圧の異常、貧血、精神的なものまでさまざまです。

聞こえと体のバランス、人体の中では小さな数センチ程度の大きさの器官ですが、耳は非常に大事な役割を担っているのです。



健康のレシピ

管理栄養士監修

ことようか
事八日
ことゆる
お事汁



野菜は
お好みで
かぼちゃなども
使ってみましょう

材料(2人分)

野菜(里芋・大根・にんじん・ごぼう・ネギ) 適量
小豆 大さじ2
こんにゃく 適量
カツオのだし汁 3カップ
味噌 大さじ4

【作り方】

- ①野菜はよく洗い、皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ②小豆はさっと水で洗う
- ③こんにゃくは熱湯でさっとゆでてアクを抜き、一口大に手でちぎる
- ④鍋に①②③を入れ、だし汁を注ぎ入れ火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして、具がやわらかくなるまで25分ほど煮る
- ⑤具が煮えたら、味噌を溶き入れ火を止める
- ⑥器に盛り、ネギを添える

「ことようか 事八日」は12/8と2/8の2回あり、12/8を「事始め」、2/8を「事納め」と言う場合と、その逆に言う場合があります。これは、始める「事」が新年に年神様(毎年正月に各家にやってくる豊作をもたらす神様)を迎える「事」なのか、春になって農作業を始める「事」なのかの違いです。

「お事汁」は、「事始め」「事納め」の日にこしらえる味噌汁で、野菜をたっぷり使うので豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維が一緒に取れます。味噌の発酵過程で生じる酵素の働きにより消化吸収も良く、健康長寿食です。

具材は、農作物なら何でも構いません。あなたも2/8には「えべつ版お事汁」を作ってみませんか？

江別市立病院に
行ってみよう!

市立病院 2階講義室
(申込不要、直接会場へ)

糖尿病教室

時 15:00~16:00

※内容は変更する場合があります

2/13(水)

「糖尿病で足を失わないために」

本間 看護師

「歯周病と糖尿病」

歯科医師

3/13(水)

「糖尿病と認知症」

山下 看護師

「運動療法のコツ」

山田 理学療法士

健康セミナー

時 11:00~11:45

2/19(火)

「生き生きと過ごすための秘訣
—和食を見直してみよう—」

今野 管理栄養士

3/19(火)

「高血圧と薬の話」

木村 薬剤師