



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第100号 2024年 3月



3/3 と言えばひな祭りを思い浮かべる方が多いと思いますが、「耳の日」でもあります。耳は「聴く」という聴覚の他に「からだのバランスをとる」平衡感覚を司る大事な器官でもあります。これを機会に耳の健康について考え、定期的にチェックをするよう心掛けてみましょう。

耳の違和感や不調を感じたら受診を！

- めまいや耳鳴りがする
- 音が聴こえづらい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳から汁が出る(耳だれ)や痛みがある



耳鳴りに加えて耳だれや聞こえが悪くなる等、

症状をいくつも併せ持つ場合があります。

また、早期に治療が必要な場合もあります。

自己判断せず、

まずは医療機関を受診しましょう！



耳掃除はどのぐらいの頻度がいいの？



2～3週間に1回程度が目安です。耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあると言われていています。耳の健康を守るには掃除をし過ぎないことも大切です。

耳の掃除には耳搔きや綿棒を優しく使いましょう。使用後の耳搔きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどして清潔に保管してください。

耳の健康を守るために日常で出来ること

- 疲労やストレスは溜めこまない
- バランスのとれた食事と十分な睡眠を
- 適度な運動を続けましょう
- ヘッドホンやイヤホンでの大音響は避ける



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会・健康相談を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。