



今月のテーマ

# 早期の治療が肝心！「突発性難聴」

**3** 月3日は「耳の日」です。今月は、誰にでも起こりうる耳の病気の一つ、「突発性難聴」についてお伝えします。

## 突発性難聴の症状は

難聴、耳のつまった感じ、耳鳴りが主な症状です。めまいや吐き気を伴うこともあります。

## 年間3〜4万人が発症

突発性難聴は、性別に関わらず、幼児から高齢者まで幅広い年代で発症する可能性があります。全国で年間3〜4万人が発症しています。ある日突然、誰しもが発症する可能性がある病気です。



## 原因は

突発性難聴の原因は、はっきり分かっていません。有力なものとして、「内耳循環障害説」「ウイルス感染説」があります。

## 耳に異常を感じたらすぐに病院へ

また、ストレスや肉体的な疲労を感じている時期に突発性難聴を発症したという事例も多く報告されています。

突発性難聴は早期に治療を始めることが何より肝心です。難聴の症状を自覚してから約48時間以内に適切な治療を開始できれば、聴力改善の可能性が上がりますが、1週間を過ぎると改善が困難になることが多く、1か月を過ぎると聴力の改善が極めて困難になると言われています。

耳に異常を感じたら、「放っておけば治るだろう」と軽く考えず、できるだけ早期に、遅くとも1週間以内には耳鼻科を受診しましょう。

## Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その125



今月のお料理

手軽に野菜料理 & 減塩♪

## もやしのかしー炒め



One Point Advice  
もやしは炒めすぎに注意して、食感を大切に♪

エネルギー(1人あたり): 約62kcal  
塩分: 約0.8g

## 野菜

野菜が高値で、献立にはお悩みの方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、いつでも手に入る「もやし」を使ったレシピをご紹介します。  
カレー粉のスパイシーな風味で減塩できる、おすめの一品です。もやしにはビタミンCのほか、微量ながらカルシウムやカリウム、鉄なども含んでいます。しかし、未開封でも1日で約3割のビタミンCが減少してしまうため、早めに使い切りましょう。

## 【作り方】

- ① もやしは洗う。にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、にんじんとピーマンを炒め、次にもやしを加えて炒める。
- ③ ②にカレー粉としょうゆを加えて全体になじませ、塩で味をととのえる。



## Calendar

Health March Calendar

# 3月の健康カレンダー

## 介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1日	鶴殿地域交流センター (午前10時～11時)
8日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
14日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
15日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
22日	井田公民館 (午前10時～11時)

## ◆ 健康長寿ヨガ

9・16・23・30日 鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)

## ◆ 筋筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

2・9・16・23・30日 保健センター (午前9時30分～11時)

12・26日 大里多目的集会施設 (午前9時30分～11時)

※ 要予約: 詳しくは、地域包括支援センター (☎33-0175) まで。

## 子どもとお母さん (会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
13日	7・8か月離乳食教室 (午前10時～11時30分)
27日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※ 要予約: 詳しくは、保健センター (☎32-3700) まで。

## 3月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
11日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
18日	まじょうクリニック	☎(29)7800 内科
21日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
25日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。

## Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その145

今月のテーマ

# 就寝前はしっかりと歯みがきを

歯を大切にしようね♪



**理想的な歯みがき回数**は朝昼晩の食後の歯みがきに加え、朝食前、就寝前の1日5回です。少なくとも朝と夜の2回の歯みがきは必須ですが、歯の病気がただでなく、高齢者に多い肺炎などの予防も考えると、就寝前の歯みがきはとても重要です。

眠っている間の口の中は、細菌が繁殖し歯垢が増えやすくなっています。朝起きたときの口のなかのネバつきや口臭はこのためです。就寝前に歯、入れ歯、舌など、すみずみまできれいにみがき、細菌の繁殖を抑えましょう。それでも複雑な口腔内には微量の細菌が残り、それは一晩で約30倍にも増えると言われています。朝起きてすぐに歯みがきをして、口の中をスッキリさせてから朝食をとり、食後にもう一度みがくというのがおすすめです。朝晩の歯みがきをしっかりできれば、毎食後の歯みがきは、簡単に食べかすをみがきなにより、自分に合った歯みがきの仕方をかりつけの歯医者さんなどに教わるのが重要なポイントです。