



## 中耳炎について

### 中耳炎とは…？！

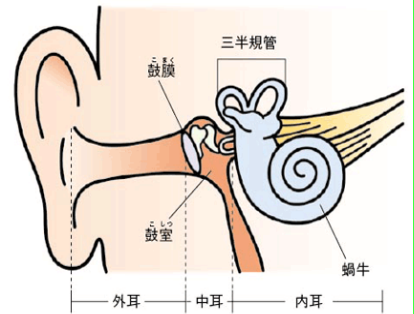
耳の構造は、大きく「外耳」「中耳」「内耳」に分かれますが、この「中耳」の部分に細菌やウイルスなどが感染して炎症が起きたり、滲出(しんしゅつ)液が溜まる病気が中耳炎です。症状としては、耳の痛みや発熱、難聴などが起こります。誰にでも起こる可能性のある病気ですが、特に小児で起こりやすいと言われています。

### 【どうして治療が必要なの？】

中耳炎をきちんと治療せずにいると、何回も繰り返したり、何回も繰り返すことで耐性菌を出現させたり、炎症が慢性化してしまうことがあります。また、放置しておくと、炎症が内耳にまで広がって、重い難聴やめまいを引き起こすこともありますので、長期化、慢性化させないために、しっかりと治療を行うことが大切です。

### 【「中耳炎」はどうやって治すの？】

抗菌薬で、原因となる菌の増殖を抑えたり、死滅させたりします。抗菌薬には、飲み薬の他に、耳の穴に薬を入れる点耳薬があります。化学的構造によって、セフェム系、ペニシリン系、マクロライド系、キノロン系などの種類に分かれています。それぞれ効果のある細菌の種類が異なりますので、実際に見つかった細菌や、感染が予測される細菌に対して、最適な種類の薬を選んで使います。飲み薬、点耳薬、点滴など、色々な剤型があり、状態や目的に応じて使い分けられます。また、耳痛や発熱などの症状がひどいときには、解熱鎮痛薬などが処方されます。薬物治療の他に、鼓膜切開や鼓膜チューブ留置術などの処置を行うこともあります。



### 【症状のサインを見逃さないことも大事！】

赤ちゃんや小さな子供は、「耳が痛い」「耳がよく聞こえない」という症状を、うまく言葉で表現することができません。日常生活の中で、「普段よりも耳をよく触っている」、「後ろから名前を呼んでもすぐに反応しない」、「耳漏がある」など、サインがないかをチェックするよう心がけましょう。おかしいと感じた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



## 「ゼロ」表記の落とし穴

スーパーやコンビニなどでは、健康やダイエット目的で「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」、「ノンカロリー」等の特徴とした商品が多く売られています。甘味はあるが、カロリーがないのでたくさんとっても大丈夫、と思っている方も多いと思います。しかし「0kcal」は、正確に言うとカロリーゼロではない場合もあるのです。栄養表示については健康増進法で定められており、基準を守っていれば表示することが許可されています。

### 【カロリー(熱量)に表示基準はあるの？】

健康増進法に基づく栄養成分表示により定められた表記は以下のようになっています。

\* 100g(100ml)当たりのカロリーが5kcal未満の食品(飲料) … 0、ゼロと表示可能で、無、ノン、レスも同じ様に表示する事ができる。

\* 100g当たり40kcal以下の食品 または 100ml 当り20kcal以下の飲料 … オフや低、ひかえめと表示する事ができる。

つまり、カロリーゼロ表記の500mlのペットボトル1本でも25kcalを摂ってしまう可能性もあります。また、カロリーオフの500mlのペットボトルでは100kcalを摂ってしまう可能性もあるのです。カロリーゼロだから、カロリーオフだからと過信せず、日々の食事の中で賢く判断して利用しましょう。



### 【カロリー(熱量)以外の表示基準】

カロリーのほかにも脂肪や糖類、塩分、コレステロールにも基準があります。

	表示	食品 100g中の含有量
脂 質	無脂肪	0.5g以下
	低脂肪	3g以下(飲料は 1.5g)
糖 類	無糖、ノンシュガー、シュガーレス	0.5g以下
	低糖、糖分控えめ	5g以下(飲料は 2.5g)
ナトリウム	無塩	5mg未満 (食塩 0.01g)
	減塩、塩分控えめ	120mg以下 (食塩 0.3g)
コレステロール	ノンコレステロール	5mg未満
	低コレステロール	20mg未満(飲料は 10mg)

### 【カフェインについて】

最近よくコーヒーや紅茶、緑茶などの商品で見える、ノンカフェインやカフェインレス、デカフェの違いをご存知ですか？

ノンカフェインとは、カフェインが含まれていないこと、カフェインレスとはもともとカフェインが少し含まれていること、デカフェとはカフェインの含んでいるものから、カフェインを取り除いて減らしたものを言います。就寝前や妊婦さん、授乳中、偏頭痛などで、カフェインを控えたいときなど、上手に選んで、楽しいティータイムを過ごしましょう。

