

耳鼻咽喉科診察室より

第17回 飛行機に乗ると、耳が痛くなるのはなぜ？



飛行機に乗っていると、耳の違和感を感じることはありませんか。軽いものでは、耳がつまるような音がこもって聞こえるような・・・そのうちひどくなると、耳が押されるような強い痛みにかわることもあります。高いビルに上ったとき、さらには長いトンネルを通るとき、山にドライブに行ったときなどにも、同じような症状が現れることがあります。今回は、そういった症状の原因や対処法についてお話いたします。

まず原因ですが、数秒から数分間で起こる**急激な気圧変化**に、鼓膜が適応できないことでこのような症状が起こります。地上は1気圧ですが、飛行機が上昇するにつれて気圧は下がり、高度1万メートルはわずか0.2気圧です。とはいえ、機内は約0.8気圧に保たれるように調整され、富士山五合目程度と同じ気圧です。耳の奥には鼓膜があり、さらにその奥には「中耳」と呼ばれる空間があり、少量の空気が入っています。中耳は鼻の奥と「耳管」でつながり、換気を行っています。



出典：ohmiminavi.co.jp

気圧が急に変化すると、鼓膜の内外の調整がうまくいきません。その結果、鼓膜が引っ張られることで不快感、さらには痛みへと繋がってしまいます。離陸後および着陸前の15～30分がとくに気圧の変化が大きく、耳への影響も大きい時間帯となります。

また、アレルギー性鼻炎や風邪など、鼻の調子が悪い時は、通常よりも気圧の調整が難しくなるため、より耳の不快感を感じやすくなってしまいます。症状もひどくなる傾向にあります。

予防法としては

- ・つばを飲み込む回数を増やす
- ・耳抜きをする（鼻をつまんで頬を膨らませる）
- ・飛行機用の特殊な耳栓を使う
- ・あらかじめ鎮痛薬を服用する
- ・抗アレルギーの薬などを服用して、フライト中の鼻づまりを防ぐ

離陸前や着陸前から飴をなめたりガムを噛んだり、水を飲んだりすると自然につばを飲み込むことができるのでおすすめです。また意識的にあくびをしたり、アゴを上下左右に動かしたりすることも効果があります。着陸しても耳の症状が続くときは、耳鼻咽喉科の外来を受診してください。

耳鼻咽喉科 武部真理子

発行

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>



冬の入浴中の事故に注意しましょう！！

入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は4,750人で、交通事故死者数2,150人のおよそ2倍となっています。

なぜ冬場の入浴中に事故が多発するのか？

暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室へと移動することで「ヒートショック」が起こります。「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することにより生じる健康被害です。

暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所へ移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。



ヒートショックになりやすい人には以下のような特徴があります。

- ・65歳以上の高齢者
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・動脈硬化がある
- ・冬場は浴室や脱衣所、トイレが寒い
- ・熱い風呂や一番風呂が好き



入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで、次の5つの対策を心がけましょう。

- 1：入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 2：湯温は**41度以下**、お湯につかる時間は**10分**までを目安にする
- 3：浴槽から急に立ち上がらない
- 4：食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5：お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

高血圧の人は、血圧がより大きく変動しやすいことがわかっています。したがって、ヒートショックを防ぐためには、血圧を下げるのが大切です。

定期的な有酸素運動で血圧を下げましょう！

定期的な有酸素運動をすることで血圧を下げる効果が期待できます。有酸素運動とは、身体に負荷を継続的にかける運動のことです。酸素を使って筋肉を動かし、脂肪を燃焼させるため有酸素運動と呼ばれます。

具体的には、ジョギングやウォーキング、水泳やサイクリングといった運動がおすすめです。身体が慣れていない場合は、散歩や水中歩行など軽めの運動からスタートすると良いでしょう。

有酸素運動を行うときは、心拍数が上がりすぎないように注意することが大切です。10分以上の運動を合計して30分程度を目安としましょう。身体が慣れてきたら、少しずつ時間を延ばしていきます。



参考文献：政府広報オンライン．「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」．厚生労働省．2024．
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>，(参照 2024-10-15)．



メディカルフィットネス ジョイント
 今の自分の身体と向き合おう！

ワンコインで
 測定体験!!
 ¥500(税込)

InBody測定

細かく分析し



測定+ご説明
 (5分程度)

InBody		InBody	
体重	59.1	体脂肪率	21.8
筋肉量	35.1	体脂肪量	12.9
体脂肪量	12.9	骨密度	0.95
骨密度	0.95	骨質指数	0.95
骨質指数	0.95	骨質指数	0.95

筋肉・脂肪	
体重	59.1
筋肉量	35.1
体脂肪量	12.9
体脂肪率	21.8

主な測定項目

- ・体重
- ・筋肉量
- ・体脂肪量
- ・BMI
- ・部位別の筋肉量 など



ジョイント会員
 減量に成功!



(60代 女性)

ジョイントでの運動と食事のコントロールを実践し、69kgだった体重が3年間で58kgまで減りました！
 運動をコツコツと続けてきたおかげで膝の痛みも軽減しました。



武部整形外科リハビリテーションに通院中の方へ

メディカル会員募集中!

このようなことでお困りではないですか？

- ・運動をするように医師に言われた
- ・自分に合った運動が分からない、続けられない
- ・しんどくて最近外に出ていない

月会費

4,400円 (税込)
 ※最長3ヵ月

見学・体験無料!

お問い合わせはこちら!
 TEL:06-7508-7721