

第32回 江古田図書館個性づくりテーマ展示



耳・聴覚



～耳は大事なコミュニケーション・ツール～

「耳」は、身体の中でも、気を配られることの少ない器官なのではないでしょうか。

しかし、聞こえに不具合が生じてしまうと、身の危険の察知や周囲の人々とのやりとりに、困難が生じかねないという重要な器官です。



また、現代社会では街頭の騒音、電話やヘッドホン・イヤホンの多用等で何かと耳への負担が大きくなりがちです。

そんな中、耳を健康に保つには、どのような心掛けが必要なのでしょうか？



展示のご案内

展示場所: 江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間: 2016年8月27日(土)～10月27日(木)

お問い合わせ: 江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL: 03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

耳のしくみ

医学的には、耳は「外耳」「中耳」「内耳」の3つの部分に分けて考えられています。

外耳 頭の外側に付いている、いわゆる「耳」の部分（耳介）と、外側から覗ける「耳の穴」の部分（外耳道）。突き当たりが鼓膜。音が耳の穴に入ってくると、鼓膜が振動します。



中耳 鼓膜の奥にある空間。耳小骨と呼ばれる3つの小さな骨が、「てこ」の原理でつながっていて、鼓膜の振動を増幅して内耳に伝えます。中耳は、「耳管」と呼ばれる細い管でもって、鼻の奥につながっています。唾を飲み込んだりあくびをしたりすると、この耳管が開き、中耳内の空気圧が調整されます。

内耳 外耳から中耳へと伝わって来た音を、カタツムリのような形の蝸牛（かぎゅう）と呼ばれる器官で感じ取っています。蝸牛で感知された音は電気信号に変換され、蝸牛神経に伝えられ更に脳へと送られます。また、内耳には「前庭」「三半規管」と呼ばれる部分があり、そこでは体のバランス（平衡）を感知しています。



主な耳の不具合

耳鳴り



実際には鳴っていない音を知覚する現象を、広く耳鳴りといいますが、意味のある音や声が聞こえる「幻聴」とは区別しています。突発性の耳鳴り、慢性的に続く耳鳴り、次第に強くなる耳鳴りがあります。耳鳴りの多くは、自律神経と関わっており、耳鳴りがある人は高確率で難聴も併発すると言われています。補聴器の使用により改善する場合も多いそうです。

中耳炎



中耳の部分に起きる炎症です。
急性のものと慢性のものがあります。
細菌は、鼻から耳管を通して中耳に入り込みます。
痛みや耳閉感(耳のつまったような不快感)、発熱、耳だれ等を伴います。
ほとんどの人が、一生のうち一回は発症すると言われていますが、
特に10歳以下の子どもに発症しやすい傾向があります。
乳幼児は「痛い」と訴えることがまだできない場合もありますので、
注意して様子を見てあげましょう。

めまい



フワフワとふらつくめまい、グルグルと目が回るめまい、立ちくらみのようなクラツとするめまいがあります。
原因も様々ですが、とりわけ回転性のめまいは、内耳の障害である可能性が高いようです。
めまいで病院を受診する際は、「どのタイプのめまいか」「どれくらいの頻度か」
「どれほどの時間、症状が続くのか」「何をした時にめまいが起きたか」
「めまいと同時にその他の症状(頭痛・耳鳴り等)があったか」等、症状をできるだけ詳しく
申告しましょう。

難聴



音が聞こえにくくなっている状態を難聴と言います。
伝音性難聴、感音性難聴、突発性難聴、騒音性難聴、加齢性難聴等があります。
加齢による難聴は20代後半から始まるとも言われています。
聞こえに支障があると、「もどかしい」「仲間はずれに感じる」という気持ちから
人とのコミュニケーションを避けるようになりがちです。
高齢者では、聴力の低下をきっかけに「うつ病」や「認知症」に発展する危険性も
あります。
聴力に支障を感じたら、できるだけ早く原因を明らかにし、補聴器を使用する等の
対策をとりましょう。

参考：『中耳炎がわかる本』鈴木 光也／著 法研
『よくわかる 耳鳴り・難聴・めまい』石井 正則／著 主婦と生活社
『「聞こえ」に不安を感じたら・・・』河野 淳／著 メディカルトリビューン
『めまい・耳鳴りをすっきり治すコツがわかる本』清水 俊彦／監修 学研パブリッシング

おすすめ展示資料

『空耳の科学』

柏野 牧夫／著 ヤマハミュージックメディア

音とは何か？空耳はなぜ起こるのか？音のする方向がどのようにしてわかるのか？なぜ音に感動するのか？

考えるほどに不思議な、聴覚の世界。

高校生を相手に行った講義にて、聴覚研究者の著者が科学的に解説しています。

生物のメカニズムってすごい！



491.3 カ

『耳鳴りを治す』

神崎 仁／著 慶應義塾大学出版会

最近、なかなか治りにくい耳鳴りで悩んでいる人が増えているそうです。

長年にわたり研究と治療を行っている著者が「耳鳴りはなぜおこるのか？」「加齢変化によるものなのか？」

「何かの危険信号なのか？」等、普段、患者から寄せられる不安や質問に対して、わかりやすく丁寧に回答しています。



496.6 カ

『感覚—驚異のしくみ』（ニュートン別冊）

ニュートンプレス

耳は音の情報をとらえるだけではなく、頭の動きや傾きもとらえています。「聴覚」と「平衡感覚」を、耳はどのように処理しているのでしょうか？

耳の奥に並ぶ、毛の生えた特殊な細胞。この毛の傾きが音をとらえるのに重要な役割を果たしています。その動きを、わかりやすいカラーのイラストで解説しています。

「聴覚」だけではなく、「視覚」「嗅覚」「味覚」「皮膚感覚」についても、本書で詳しく知ることができます。



141.2 カ

1. 耳（聴覚）の科学

書名	編著者	出版者	出版年	分類
感覚—驚異のしくみ		ニュートンプレス	2016	141.2
空耳の科学	柏野 牧夫	ヤマハミュージック メディア	2012	491.3
驚異の小器官 耳の科学	杉浦 彩子	講談社	2014	496.6

2. 中耳炎・めまい・耳鳴り・難聴について

書名	編著者	出版者	出版年	分類
中耳炎がわかる本	鈴木 光也	法研	2007	496.6
よくわかる耳鳴り・難聴・めまい	石井 正則	主婦と生活社	2006	496.6
「耳の不調」が脳までダメにする	中川 雅文	講談社	2009	496.6
やさしく理解できるメニエール病の自己管理	神崎 仁	医薬ジャーナル	2010	496.6
薬も手術もいらないめまい・メニエール病治療	高橋 正紘	角川マガジズ	2012	496.6
本気で治したい人のめまい・耳鳴り	石井 正則／監修	学研パブリッシング	2013	496.6
耳鳴りを治す	神崎 仁	慶應義塾大学出版会	2013	496.6
耳鳴り・難聴を治す本	石井 正則／監修	マキノ出版	2013	496.6
めまい・耳鳴りをすっきり治すコツがわかる本	清水 俊彦／監修	学研パブリッシング	2013	496.6
耳鳴りの9割は治る	新田 清一	マキノ出版	2014	496.6
ついに原因解明！耳鳴りの9割が治る最強療法	『安心』編集部	マキノ出版	2015	496.6
耳がよく聞こえる！よくなる本	中川 雅文	河出書房新社	2015	496.6

3. 耳のトレーニング・補聴器について

書名	編著者	出版者	出版年	分類
できる人は右耳を使っている！	篠原 佳年	きこ書房	2009	491.3
「難聴」聞こえがクリアになるCDブック	坂田 英明 小山 悟	マキノ出版	2011	496.6
耳鳴りがスッキリする呼吸がわかった	石井 正則	マキノ出版	2015	496.6
血流を改善するとたった1分で耳がよくなる！	今野 清志	三笠書房	2016	496.6
耳は1分でよくなる！	今野 清志	自由国民社	2016	496.6
「聞こえ」に不安を感じたら…	河野 淳	メディカルトリビューン	2011	496.6
耳が喜ぶ補聴器選び		ステレオサウンド	2016	496.6

江古田図書館 医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「耳」「聴力」について詳しく調べるための方法

作成日 2016/08/06

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

難聴 中耳炎 外耳炎 耳痛 耳閉感 耳だれ 耳漏 耳鳴り めまい メニエール病 聴力 聴こえ 聴覚 耳掃除 耳垢など

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
496.6	耳科学	491.1	解剖学	424.8	音響学

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』NHK出版、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版、『介護ビジョン』株式会社日本医療企画などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学術論文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

「健康な体づくりのために」「医療機関のご案内」の情報が 있습니다。

◎厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

健康に生活するための様々な情報が 있습니다。

◎日本耳鼻咽喉科学会

<http://www.jibika.or.jp/citizens/index.html>

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会が運営するサイトです。
気になる症状や、病名から調べることができます。

◎日本聴覚医学会

<http://audiology-japan.jp/audi/>

一般社団法人 日本聴覚医学会が運営するサイトです。
補聴器に関するQ&Aがあります。

◎日本めまい平衡医学会

<http://www.memai.jp/>

一般社団法人 日本めまい平衡医学会が運営するサイトです。
めまいのしくみや、なぜ耳の病気でめまいがおこるのか、を調べることができます。



江古田げんき倶楽部 バックナンバータイトル一覧

- 第 1回 「うつ病 正しい理解が治療の第一歩」
- 第 2回 「食べて 治す！」
- 第 3回 「肩こり・腰痛これが効く！」
- 第 4回 「冷え症改善！」
- 第 5回 「アレルギーのはなし」
- 第 6回 「目をいたわる」
- 第 7回 「眠り」
- 第 8回 「気になる もの忘れ」
- 第 9回 「知りたい！ダイエット」
- 第10回 「病院と薬について知る」
- 第11回 「ウォーキング」
- 第12回 「がんと向きあう」
- 第13回 「歯の健康」
- 第14回 「めざめよ！脳」
- 第15回 「子どもと病～みんなで病と向きあう～」
- 第16回 「防ごう！生活習慣病」
- 第17回 「デトックス」
- 第18回 「体幹を鍛えよう」
- 第19回 「夏を元気に乗り越えよう！」
- 第20回 「栄養管理」
- 第21回 「ストレス」
- 第22回 「ウイルス」
- 第23回 「皮膚トラブル」
- 第24回 「姿勢」
- 第25回 「腸内環境」
- 第26回 「認知症」
- 第27回 「東洋医学」
- 第28回 「生活の中のアレルギーとその症状」
- 第29回 「頭痛」
- 第30回 「ダイエット第2弾」
- 第31回 「かんたん健康法」

江古田げんき倶楽部のバックナンバーは
中野区立図書館のHP や
江古田図書館2階 健康医療情報コーナーで
ご覧いただけます。

健康医療情報コーナーでは
今までにご紹介した本もすべて
お手にとってご覧いただけます。
是非、ご活用ください。



編集後記

「江古田を元気に！」を合言葉に医療・健康情報の収集に取り組んでいます。

今回取り上げた「耳・聴覚」についての情報も、みなさんの健康のお役に立てれば幸いです。

次回は「健康診断」を予定しています。ご期待ください。