

# 航空性中耳炎の 予防法は？

53歳、男性。2年前、飛行機の離発着時に耳が詰まって痛くなり、めまいもしました。耳の痛みが残り、受診すると航空性中耳炎と診断されました。かぜ気味だったことも一因のようです。この夏、海外旅行に出かけるので、予防法を教えてください。（山梨県 W）

## ●回答者

笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室  
笠井 創



鼻に炎症がある場合、鼻炎薬などを使って状態をよくしよう

飛行機が上昇すると機内の気圧も少し下がり、耳の中と外の気圧に差ができません。鼓膜の内側の気圧が相対的に上がると鼓膜が外に向かってふくれまします。この上昇時は、耳がふさがったような感じがするくらいですむことが多いようです。上空にいる間に耳の中も外の低い気圧と同じになりますが、飛行機が降りる段になると、耳の中の気圧が低くなり、鼓膜が中に引っ張られます。そのとき、強い痛みが出たり聞こえが悪くなったりします。

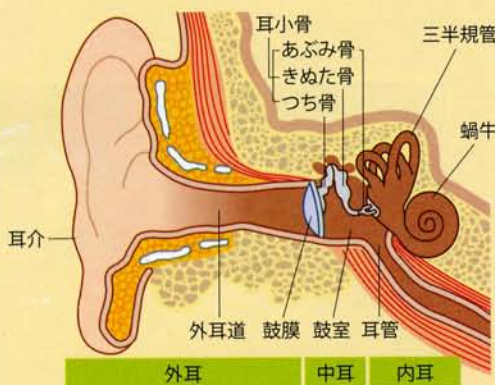
鼻と耳をつなぐ耳管はふだんは閉じていますが、つばをのんだりあくびをしたりしたとき、瞬間的に開きます。それで中と外の気圧のバランスがとれるのですが、かぜをひいているときや鼻の状態が悪い人は、耳管がうまく機能しません。耳管は、中の圧力が高いときのほうが開きやすく、逆の場合は鼻から空気が入っていきにくい構造になっています。

航空性中耳炎は、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などに鼻に炎症がある人のおこりやすく、鼻中隔湾曲症や肥厚性鼻炎などで鼻腔の通気度が悪い人も要注意です。ひどい場合には、耳の中で出血したり、めまいがしたり、鼓膜が破れたりすることもあります。耳管が詰まった状態がつづく、空気の通りがさらに悪くなり、浸出性中

耳炎を引きおこします。

予防法としては、飛行機に乗る前に鼻炎薬を使って鼻の中の粘膜の状態を改善したり、点鼻薬で鼻の通りをよくしたりします。眠っているとつばをのむ回数が減るので、耳管がふさがりやすくなります。降下を始めたら起きていてなるべくつばをのんだり、ガムをかんだりしましょう。鼻をつまんで口を閉じ、つばをのみ込み、鼻の奥の圧力を上げる「耳抜き」をすることで楽になります。

## ◆耳とその周囲の構造



中耳は、薄い膜である鼓膜とその奥の空洞（鼓室）からなる。中耳とどの奥の咽頭とは耳管でつながっている。飛行機の離着陸の際など急な気圧変化がおこり、鼓膜の内外の圧力の調整が間に合わないと、鼓膜は一方に引っ張られる状態になる。