



こんにちは! 通販事業部の鳴海周平です!

♪もうすぐはーるですねえ♪(ちょっと古い?)ということで、春がやってきましたねー。皆さんいかがお過ごしですか?
今年はずの長男が小学校に入学。ピッカピカの1年生になりました。もうすぐ3歳の妹に「お兄ちゃんかっこいいねー。」といわれて得意げの長男ですが、ついこの間まで「抱っこ、抱っこ!」って言ってたんだなー、と思うと何だか感慨深いものがありますね。うーん、自分も歳をとる訳だ..、と納得したところで、今月も元気になってみましょう!

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

For My Healthy Body

自分自身へ贈るとっておきの

健康タイム 06



今月のテーマは



耳 【みみ】

だんだんと温かくなり雪も溶け始めて、そろそろ春だなあと思っていたら、また雪が降って冬に逆戻り。なあ〜んて、気まぐれな天気振り回されて、身体の調子がくるってしまっはいませんか?
さて、6ヶ月連続でお届けしてきた健康タイムも今回でグルッと一周ですね。
来月はまたもやリニューアルして、引き続き健康タイムを進めていきたいと思っています。

毎月月末発行のフリーペーパー
北海道(道南エリア)生活情報誌「ダテパー」4月号掲載

バランス・アンバランス

猫のひげを切ってしまうと、狭いところを上手にくぐり抜けたり高いところをジャンプしたりという猫特有のバランス感覚がダメになってしまいますよね。そのバランスとはちょっと意味が違いますが、人間が平衡感覚を保つてふらつかずにいられることや、どの方向を向いているのか把握できることなどのバランス機能は、今回のテーマ「耳」の大事な役割です。

外 耳

外側から見える耳介は、外耳と呼ばれる部分に含まれ、主に音を集める役割をしています。新聞紙などをしようごのような形に丸めて耳にあてると、小さな音まで良く聴こえますね。耳の形は音を集めるために最も適した形態に進化したものと考えられます。鹿などの草食動物は自分の身を守るため、左右の耳が別々に動くようになっていますし、土中に住むモグラや水中のイルカなどにはこの耳介はありません。

中 耳

鼓膜を含むこの部分は、鼻ともつながっています。(耳鼻咽喉科というのは、耳、鼻、喉がつながっていて、密接な関係があるからなんです)飛行機で離着陸をする時や、列車がトンネルを通る時などに耳がキーンとしてしばらく良く聞こえないのは、気圧が急激に変化して鼓膜の外と内の圧力に差が出来るためです。気圧の弱い方へ鼓膜が引っ張られて起きる現象ということですね。こんな時は大きく口を開けてあくびの真似をしたり、つばを飲み込んだりすると内外の気圧差が解消されます。

内 耳

この部分にはリンパ液が満たされていて、頭を傾けるとリンパ液が動き、頭がどの方向を向いている、どの程度のスピードで歩いているのが判断できるようにしています。平衡感覚を保っていられるのはこの器官のおかげなんです。

聴くより聴こえる

以上のお話で耳が外耳、中耳、内耳の3つの部分から成り立っているのがお判りいただけましたでしょうか。

よく「聴き上手が人から好かれるコッだよ」ということをいわれます。よく考えてみると、口はひとつしかないのに耳はふたつあります。人間の身体の造りからいっても、どうやら聴き上手というのが、自然の摂理に叶ったことなのでしょう。

お互いが相手の言うことに耳を傾ける、という意識を出したら、もしかしたらもっと平和な世の中になるのかもしれないね。