

= 耳・鼻・のどと水泳の関係 =

耳・鼻・のどの病気は、水泳によって引き起こされたり悪化したりすることがあります。

* 水泳と耳

急性中耳炎（痛い中耳炎）を起こす細菌は耳管（耳と鼻を結んでいる管）を通して鼻から入ってきます。プールの水が耳から入るのではなく、鼻から誤って入った水が原因で中耳炎を起こします。また発熱・耳汁・痛みなどの急性症状がある場合、水泳は控えて下さい。



滲出性中耳炎（耳に水がたまる中耳炎）は水泳によって鼻炎が悪化（鼻汁の増加）すると聴力も悪化する事があるので鼻の管理をしっかり行った上で泳ぐようにしましょう。



鼓膜チューブで治療中は原則として水泳は控えて下さい。しかし、状態によって耳栓と水泳キャップを使用し水泳が出来る場合がありますので耳鼻科医に相談して下さい。

* 水泳と鼻
プールに入ると鼻水が多くなる、鼻が詰まると言う方がいます。アレルギー疾患や鼻炎をもつ方が多いようです。
原因の一つにプールの水や消毒薬の影響が考えられます。

鼻アレルギーは塩素の高いプールで泳ぐと悪化するという報告もあります。水泳の前後で鼻をかみ、アレルギー症状の強い時期は耳鼻科医の診療を受けながら水泳を継続するか中止するか相談しながら行いましょう。





*水泳とのど(咽喉)

水泳をするとのどが痛い、のどがい
がらいたという方がいます。水泳と鼻
で書いたように水泳で一時的に鼻
が悪くなり、その結果、後鼻漏(鼻
水がのどに下りる)が起こり、のど
が痛くなる場合や鼻が詰まり口呼
吸となるのも、のどの炎症が起こり
やすくなる原因の一つです。
またプール熱(咽頭結膜熱)の感染
もあります。プール熱は他人にうつ
す危険性があるので、のどの痛い時
や熱のある時は水泳を休ましまし
う。



*プールに入る前、後の注意

プールに入る前、後にはきちんと
鼻をかみましょう。



片方ずつ静に
かみましょう

準備体操を十分行いましょう。

長い間プールに入ってははいけま
せん。一時間に十分程度休みを取
りましょう。

水泳の後、うがいをしましょう。

鼻がグズグズ、ムズムズしたり、
鼻水が出ている時は医師に相談
しましょう。



病気の程度や症状、その他
の事情によって水泳の可否
は異なりますが医師に相
談の上、楽しく泳ぎ、気力
体力の充実をはかりまし
う。