



MAGAZINE

記事を探す



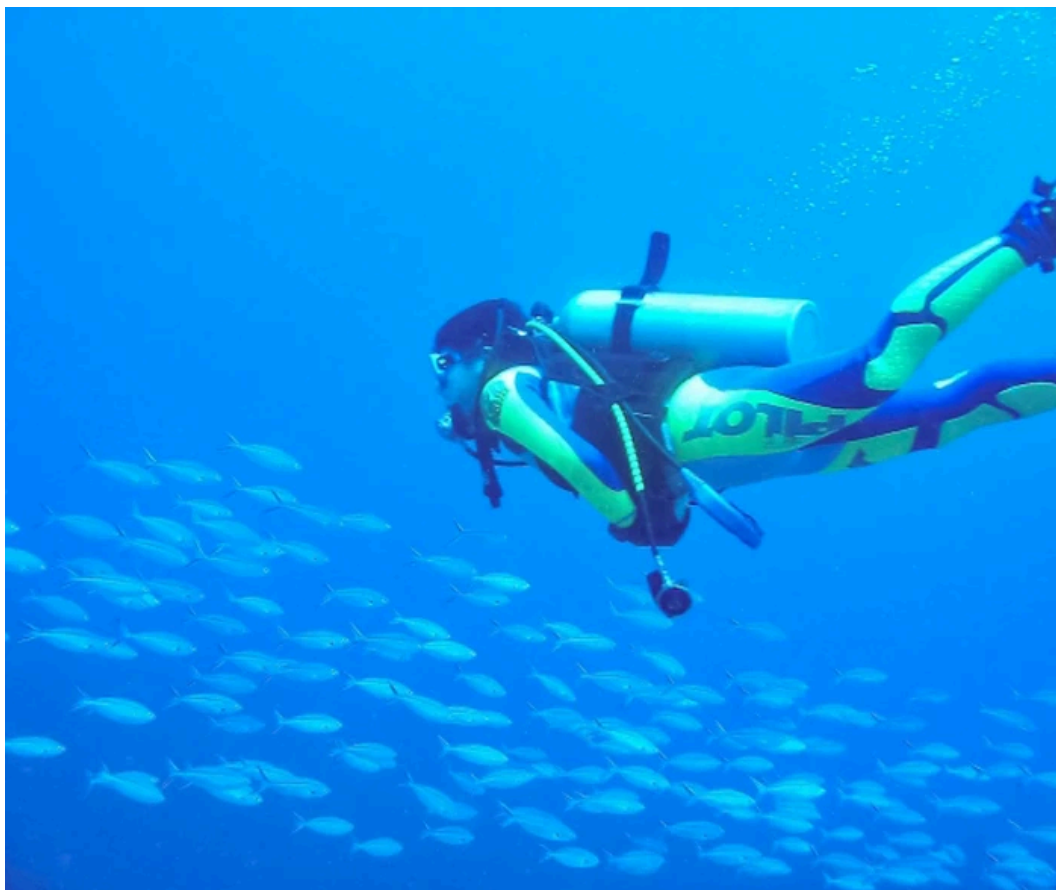
TOP > 名優マガジン > コラム >

ダイビングの耳抜きとは？耳抜きのやり方やコツ、痛いときの対処法を解説します。

コラム

ダイビングの耳抜きとは？耳抜きのやり方やコツ、痛いときの対処法を解説します。

2026.08.13 #耳抜き #ダイビング #オトヴェント



ダイビングで潜降するとき、耳が詰まったり、痛くなったりすることがあります。これは、水深が深くなるにつれて周囲の圧力が高くなり、鼓膜の内側と外側に圧力差が生じるためです。

この圧力差を小さくする操作を「耳抜き」といいます。

耳抜きができないまま潜降を続けると、耳の痛みだけでなく、中耳の出血や鼓膜の損傷につながる場合があります。大切なのは、痛くなってから強行うのではなく、痛みが出る前からやさしく、こまめに行うことです。

この記事では、ダイビングで耳抜きが必要な理由、代表的なやり方、失敗しないためのコツを解説します。耳抜きが苦手な人の練習方法や、耳が痛くなったときの対処法も紹介します。

公開日：2026年8月13日

1. ダイビングの耳抜きとは

- 1.1. 耳管を通して中耳の圧力を調整する
- 1.2. 浅い場所ほど圧力の変化に注意が必要
- 1.3. 潜降時と浮上時では圧力の変化が異なる

2. ダイビングで行う耳抜きのやり方

- 2.1. バルサルバ法 | 鼻をつまんでやさしく息を送る
- 2.2. フレンツェル法 | 舌を使って空気を送り込む
- 2.3. トインビー法 | 鼻をつまんでつばを飲み込む
- 2.4. あごや舌の動きを組み合わせる方法もある

3. 耳抜きを失敗しないためのコツ

- 3.1. ダイビング前に左右の耳が抜けるか確認する
- 3.2. 痛くなる前から早めに耳抜きを始める
- 3.3. 潜降中は少しずつ、こまめに繰り返す

3.4. 足を下にしてゆっくり潜降する

3.5. 抜けないときは潜降を止めて少し浮上する

3.6. 片耳だけ抜けないときは頭やあごを動かす

4. 耳抜きをしないとどうなる？失敗による耳のトラブル

4.1. 耳の痛み・詰まり・聞こえにくさが現れる

4.2. 中耳に液体や血液がたまることがある

4.3. 鼓膜が破れることがある

4.4. 強すぎる耳抜きで内耳を傷める可能性がある

4.5. 耳抜きのあとに鼻血が出る原因

5. 耳抜きが苦手・うまくできない原因と対処法

5.1. 耳抜きを始めるタイミングが遅い

5.2. 強く息を送り込みすぎている

5.3. 風邪・鼻炎・花粉症などで鼻が詰まっている

5.4. 耳管の開きやすさに左右差がある

5.5. 陸上で耳抜きできない日は潜らない

5.6. 浮上中に耳が痛いときは急浮上しない

6. 耳抜きを支援するグッズと練習方法

6.1. オトヴェントで耳抜きの力加減を練習する

6.1.1. オトヴェントは水中で使用する器具ではない

6.1.2. オトヴェントを使用するときの注意点

6.2. 鼻をつまみやすいダイビングマスクを選ぶ

6.3. 一般的な耳栓を着けて潜るのは避ける

7. ダイビング後に耳鼻科を受診する目安

7.1. 耳の痛みや詰まりが続いている

7.2. 耳から血液や液体が出ている

7.3. 聞こえにくさや耳鳴りがある

7.4. 強いめまい・吐き気・急な難聴がある

7.5. 耳抜き不良を繰り返す場合は潜水医学に詳しい耳鼻科へ

8. まとめ

9. 参考出典

10. 関連製品 | オトヴェント

ダイビングの耳抜きとは

耳抜きとは、鼻の奥と中耳をつなぐ「耳管」を通して中耳へ空気を送り、鼓膜の内側と外側の圧力を調整する操作です。

耳管を通して中耳の圧力を調整する

耳は、外耳・中耳・内耳の3つに分けられます。

鼓膜の奥にある中耳は、空気で満たされた空間です。中耳は耳管という細い管によって、鼻の奥やのどにつながっています。

耳管は普段閉じていますが、つばを飲み込んだり、あくびをしたりすると一時的に開きます。飛行機の離着陸時に、つばを飲み込むと耳の詰まりが軽くなるのも、耳管が開いて圧力が調整されるためです。

ダイビングでは短時間で大きな圧力変化が起こるため、自然な飲み込み動作だけでは調整が追いつかないことがあります。そこで、意識的に耳管を開く耳抜きが必要になります。

浅い場所ほど圧力の変化に注意が必要

耳抜きは、深く潜ってから始めるものではありません。特に注意したいのが、潜り始めの浅い場所です。

水面から水深10mまで潜ると、周囲の圧力は約1気圧から約2気圧になります。深度の変化に対する圧力変化の割合が大きいため、浅い場所で耳抜きが遅れると、急に耳が痛くなることがあります。

耳の圧外傷は水深1～3m程度でも起こり得ます。「まだ浅いから大丈夫」と考えず、潜降前から耳抜きの準備をしておくことが大切です。

潜降時と浮上時では圧力の変化が異なる

潜降時には周囲の水圧が高くなるため、中耳へ空気を送り込んで圧力を調整します。

一方、浮上時には周囲の圧力が低くなり、中耳にある空気が膨張します。通常は耳管から自然に空気が抜けるため、積極的な耳抜きは必要ありません。

ただし、鼻詰まりなどで耳管がふさがっていると、中耳の空気が外へ逃げにくくなり、浮上時に耳が痛むことがあります。これは「リバーブロック」または「リバーブロックスクイズ」と呼ばれる状態です。

ダイビングで行う耳抜きのやり方

耳抜きには複数の方法があります。耳管の開きやすさには個人差があるため、一つの方法だけにこだわらず、自分に合った方法を練習しておきましょう。

バルサルバ法 | 鼻をつまんでやさしく息を送る

バルサルバ法は、ダイビングで広く使われている耳抜き方法です。

マスクの上から鼻をつまみ、口を閉じます。その状態で、鼻からゆっくり息を出すように圧力をかけます。耳管が開くと、耳の奥で「ブツッ」「パチッ」という感覚が生じることがあります。

このとき、力任せに息まないことが大切です。耳が抜けないからといって強い圧力をかけると、内耳へ負担をかけるおそれがあります。

一気に息を送り込むのではなく、ゆっくりと必要な圧力を加えましょう。

フレンツェル法 | 舌を使って空気を送り込む

フレンツェル法は、鼻をつまんでのどを閉じ、舌の奥を上げることで空気を耳管へ送り込む方法です。

鼻をつまんだ状態で「クッ」と発音するときのように舌を動かします。胸やおなかに強く力を入れずに耳抜きできるため、フリーダイビングなどでも使われています。

舌とのどの動きを理解するまでに練習が必要です。初めて練習する場合は、知識のあるインストラクターから指導を受けるとよいでしょう。

トインビー法 | 鼻をつまんでつばを飲み込む

トインビー法は、鼻をつまんだまま、つばを飲み込む方法です。

飲み込む動作によって耳管が開き、圧力を調整しやすくなります。バルサルバ法が苦手な人でも行いやすい場合があります。

ただし、圧力差がすでに大きくなっていると、この方法だけでは耳が抜けないこともあります。

あごや舌の動きを組み合わせる方法もある

鼻をつまんで軽く息を送りながらつばを飲み込む、あごを前へ出しながらバルサルバ法を行うなど、複数の動作を組み合わせる方法もあります。

耳管の開き方には個人差があります。陸上で複数の方法を試し、自分が無理なく行える方法を見つけておきましょう。

耳抜きを失敗しないためのコツ

耳抜きの成功を左右するのは、力の強さだけではありません。始めるタイミングや潜降速度、姿勢も重要です。

ダイビング前に左右の耳が抜けるか確認する

ダイビング当日は、入水前に軽く耳抜きをして、左右の耳が抜けるか確認しましょう。

水面でもやさしく耳抜きをしておくと、潜降直後の圧力変化に対応しやすくなります。ただし、強い圧力を何度もかける必要はありません。

陸上で耳が抜けない場合は、水中でも抜けにくい可能性があります。その日の体調や鼻の状態を確認し、無理に潜らないことも大切です。

痛くなる前から早めに耳抜きを始める

耳抜きは、耳が痛くなってから行うものではありません。

痛みが出ているときは、すでに中耳と周囲の間に圧力差が生じ、耳管が開きにくくなっている可能性があります。

潜降を始めたら、耳に圧迫感が出る前から耳抜きを始めましょう。「痛くなったら行う」のではなく、「痛くならないように行う」のが基本です。



潜降中は少しずつ、こまめに繰り返す

一度耳が抜けても、潜降を続ければ再び圧力差が生じます。

一回の強い耳抜きで済ませようとせず、潜降中は短い間隔でやさしく繰り返しましょう。特に浅い場所では圧力の変化が大きいため、こまめな耳抜きが必要です。

足を下にしてゆっくり潜降する

耳抜きが苦手な人は、頭を下にするよりも、足を下にした姿勢で潜降したほうが耳抜きしやすいことがあります。潜降ロープがあれば、耳が抜けるまで同じ深度で止まったり、少し浮上したりしやすくなります。

インストラクターやバディにも、耳抜きが苦手であることを事前に伝えておきましょう。

抜けないときは潜降を止めて少し浮上する

耳に圧迫感や軽い痛みを感じたら、すぐに潜降を止めます。

その場で耳抜きをしても抜けない場合は、痛みや圧迫感がなくなる位置まで少し浮上し、もう一度やさしく試します。それでも抜けない場合は、ダイビングを中止しましょう。

痛みを我慢して潜降すると、圧力差がさらに大きくなり、耳管がより開きにくくなる場合があります。

片耳だけ抜けないときは頭やあごを動かす

左右の耳が同時に抜けるとは限りません。

片方だけ抜けにくい場合は、抜けにくい耳を上へ向けるように頭を傾けたり、あごを前後左右に動かしたりすると、耳管が開きやすくなることがあります。

つばを飲み込む、あくびをするように口を動かすといった方法も試してみましょう。

耳抜きをしないとどうなる？失敗による耳のトラブル

耳抜きができないまま潜降すると、中耳と周囲の水圧との差が広がり、耳の圧外傷を起こす可能性があります。

耳の痛み・詰まり・聞こえにくさが現れる

初めは、耳が押されるような圧迫感や詰まった感じが現れます。そのまま潜降すると、圧迫感が痛みに変わります。

ダイビング後も耳の詰まりや聞こえにくさが残る場合があります。「少し痛いだけ」と我慢せず、痛みが出た時点で潜降を止めることが重要です。

中耳に液体や血液がたまることがある

圧力差が大きくなると、中耳の粘膜から液体や血液がにじみ出ることがあります。これが中耳の圧外傷です。

ダイビング後に耳が詰まって聞こえにくい、耳の奥に水が残っているように感じる場合は、中耳に液体や血液がたまっている可能性があります。

症状が残っている間は、次のダイビングを控えましょう。



鼓膜が破れることがある

さらに圧力差が大きくなると、鼓膜に穴が開くことがあります。

鼓膜が破れると、強かった痛みが急に軽くなる場合があります。しかし、痛みが軽くなっても、問題が解消したわけではありません。

中耳へ水が入ることで、急なめまいや吐き気、聞こえにくさが生じることもあります。耳から血液や液体が出ている場合は、自己判断で点耳薬などを入れず、医療機関を受診してください。

強すぎる耳抜きで内耳を傷める可能性がある

強く息めば、耳が抜けやすくなるとは限りません。

大きな圧力を一気にかけると、聞こえや平衡感覚を担う内耳に負担がかかることがあります。急な難聴、耳鳴り、強いめまい、吐き気などが現れた場合は、内耳圧外傷などの可能性があります。

ダイビング後の内耳症状は、内耳型減圧症などでも起こります。原因によって対応が異なるため、強い耳抜きを繰り返さず、速やかに医療機関へ相談してください。

耳抜きのあとに鼻血が出る原因

耳抜きの際に出る鼻血は、鼻を強くつまんだことや、鼻へ強い圧力をかけたことで、鼻粘膜が傷ついて起きる場合があります。

空気が乾燥しているときや、鼻炎などで鼻粘膜が弱っているときは、鼻血が出やすくなります。鼻血そのものは、必ずしも耳の圧外傷を意味するわけで

はありません。

ただし、出血が止まらない、繰り返し鼻血が出る、耳の痛みや聞こえにくさを伴う場合は、ダイビングを続けず耳鼻咽喉科へ相談しましょう。

マスクの中に血液が見えた場合は、鼻から出たのか、耳から出たのかを確認することも重要です。耳から出血している可能性がある場合は、早めの受診が必要です。

耳抜きが苦手・うまくできない原因と対処法

耳抜きが苦手な原因は、技術だけとは限りません。耳管の開きやすさや、鼻・耳の状態が関係していることもあります。

耳抜きを始めるタイミングが遅い

耳が痛くなってから耳抜きを始めると、すでに圧力差が大きくなっているため、耳管が開きにくくなります。

入水前と水面で軽く確認し、潜降を始めた直後からこまめに行う習慣をつけましょう。

強く息を送り込みすぎている

耳抜きが苦手な人ほど、鼻へ強く息を送り込んでしまうことがあります。

しかし、一気に強い圧力をかけると、かえって耳管が開きにくくなったり、内耳へ負担をかけたりする可能性があります。

大切なのは力の強さではなく、適切なタイミングで、ゆっくり圧力をかけることです。

風邪・鼻炎・花粉症などで鼻が詰まっている

風邪、花粉症、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などで鼻や耳管の周囲が腫れていると、耳抜きが難しくなります。

鼻詰まりを一時的に軽くする薬を使えば潜れるとは限りません。潜水中に薬の作用が弱くなると、浮上時に中耳の空気が抜けなくなるリバースブロックを起こす可能性もあります。

薬を使用してダイビングできるかどうかは、持病や薬の種類によって異なります。必要に応じて、潜水医学に詳しい医師へ相談してください。

耳管の開きやすさに左右差がある

耳管の形や開きやすさには個人差があり、片方の耳だけ抜けにくい人もいます。

毎回同じ耳が抜けない、耳の痛みを繰り返す、以前より抜けにくくなった場合は、一度耳鼻咽喉科で耳や鼻の状態を確認してもらうとよいでしょう。

陸上で耳抜きできない日は潜らない

「水中に入れば抜けるかもしれない」と考えて潜るのは避けましょう。

陸上や水面で耳抜きができない状態では、潜降を始めてからさらに抜けにくくなる可能性があります。風邪や強い鼻詰まりがある場合も、無理に潜らないようにしましょう。

浮上中に耳が痛いときは急浮上しない

浮上中に耳が痛くなった場合は、中耳の空気が耳管から抜けないリバースブロックが疑われます。

急浮上は避け、バディやインストラクターへ異常を伝えます。安全にできる状況であれば、痛みが軽くなる深度までわずかに戻り、あごを動かしたり、つばを飲み込んだりしながらゆっくり浮上します。

強いバルサルバ法で、さらに空気を送り込むのは避けましょう。

耳抜きを支援するグッズと練習方法

耳抜きを助ける器具や用品はありますが、使用すれば必ず耳抜きできるようになるわけではありません。基本的な方法を理解したうえで、練習や動作を補助するものとして活用しましょう。

オトヴェントで耳抜きの力加減を練習する



オトヴェントは、ノーズピースに専用バルーンを取り付け、片方の鼻からバルーンを膨らませる自己耳管通気器具です。

専用バルーンには一定の抵抗があるため、鼻から適切な圧力をかけて耳管を開く練習ができます。ダイビングで耳抜きが苦手な人にとっては、バルサルバ法の力加減を陸上で確認するための選択肢になります。

潜水医学に詳しい耳鼻咽喉科医による解説でも、オトヴェントは単にバルーンを膨らませれば耳抜き不良が治る器具ではなく、適切な力加減を覚えるための練習に使うものとして紹介されています。

参考：[オーシャナ. “オトヴェントの正しい使い方に関する耳鼻咽喉科医の解説”](#)

オトヴェントは水中で使用する器具ではない

オトヴェントは、ダイビング中に水中へ持ち込んで使用する器具ではありません。

まず陸上で専用バルーンをゆっくり膨らませ、耳管を開くために必要な圧力の感覚を覚えます。その後、器具を使わずに、同じような力加減で耳抜きできるよう練習します。

最終的な目標は、オトヴェントがなくても、水中で無理なく耳抜きできるようになることです。

オトヴェントを使用できたからといって、必ず安全に潜れるとは限りません。耳抜き不良の背景に鼻や耳の病気がある場合は、別の対応が必要です。

オトヴェントを使用するときの注意点

オトヴェントを使用するときは、製品に付属する文書を確認し、正しい方法で使用してください。

主な注意点は次のとおりです。

- オトヴェント専用バルーンを使用する

- 無理のない範囲でゆっくり膨らませる
- バルーンは20回使用したら交換する
- 天然ゴム製のため、ラテックスアレルギーがある人は使用しない
- 急性中耳炎や上気道感染症の症状がある間は使用しない
- 痛みや強いめまいなどが生じた場合は使用を中止する

市販の風船では適切な膨張圧力が得られない可能性があるため、代用しないでください。

鼻をつまみやすいダイビングマスクを選ぶ

バルサルバ法などでは、マスクの上から鼻をつまみます。

顔に合っていないマスクや、ノーズポケットが硬くて鼻をつまみにくいマスクでは、耳抜き動作に時間がかかることがあります。

購入するときは実際に装着し、グローブを着けた状態でも鼻を無理なくつまめるか確認するとよいでしょう。

一般的な耳栓を着けて潜るのは避ける

一般的な密閉型の耳栓を着けて潜ると、耳栓と鼓膜の間に空気が閉じ込められます。この空間の圧力を調整できないと、外耳の圧外傷を起こす可能性があります。

一般的な耳栓を着けたまま潜るのは避けましょう。ダイビング用として設計された製品を検討する場合も使用条件を確認し、必要に応じて耳鼻咽喉科医やダイビング指導者へ相談してください。

ダイビング用の耳栓も、耳管を通して中耳の圧力を調整する耳抜きの代わりにはなりません。

ダイビング後に耳鼻科を受診する目安

ダイビング後も耳の症状が残っている場合は、次のダイビングを控え、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳の痛みや詰まりが続いている

耳の痛みや詰まりがダイビング後も続く場合は、中耳に液体や血液がたまっている可能性があります。自分で強い耳抜きを繰り返したり、耳の中へ綿棒などを入れたりせず、医師の診察を受けましょう。

耳から血液や液体が出ている

耳から血液や液体が出ている場合は、鼓膜が損傷している可能性があります。耳を濡らさず、点耳薬などを自己判断で使用しないでください。できるだけ早く耳鼻咽喉科を受診しましょう。

聞こえにくさや耳鳴りがある

聞こえにくさや耳鳴りは、中耳の圧外傷だけでなく、内耳の障害でも起こります。症状が軽く感じられても、ダイビング後に急に現れた場合は、早めに医療機関へ相談してください。

強いめまい・吐き気・急な難聴がある

回転するような強いめまい、吐き気、嘔吐、急な難聴などは、内耳圧外傷や内耳型減圧症などの可能性があります。早急な評価が必要な症状です。強い耳抜きや鼻かみ、激しい運動を避け、速やかに医療機関へ連絡してください。



耳抜き不良を繰り返す場合は潜水医学に詳しい耳鼻科へ

毎回耳抜きに苦勞する場合や、いつも同じ耳が痛くなる場合は、耳抜きの技術だけが原因とは限りません。

耳管の働きや鼻の状態、鼓膜の異常などが関係している可能性があります。できれば潜水医学に理解のある耳鼻咽喉科を受診し、安全にダイビングを続けられる状態か確認しましょう。

受診時には、次の情報を伝えると診断の参考になります。

- ダイビング後に症状が現れたこと
- 最大水深と潜水時間
- 症状が現れた深度
- 潜降時と浮上時のどちらで起きたか
- 耳抜きができなかった状況
- 難聴、耳鳴り、めまいなどの有無

まとめ

ダイビングの耳抜きは、中耳と周囲の水圧を合わせ、耳の圧外傷を防ぐために欠かせない技術です。

潜降前に左右の耳が抜けるか確認し、潜降を始めたら、痛みが出る前からこまめに耳抜きを行いましょう。

耳が抜けないときは潜降を止め、少し浮上してから、もう一度やさしく試します。それでも抜けない場合は、痛みを我慢して潜らず、その日のダイビングを中止することが大切です。

耳抜きが苦手な人は、複数の方法を練習するほか、オトヴェントを使って陸上で力加減を確認する方法もあります。

ただし、毎回耳抜きに失敗する場合や、痛み、聞こえにくさ、耳鳴り、めまいなどを繰り返す場合は、耳や鼻の状態に原因がないか耳鼻咽喉科で確認しましょう。

参考出典

- [Divers Alert Network. “Chapter 1: Key Information—Ears & Diving”](#)
- [Divers Alert Network. “Ear Equalization Guidelines for Scuba Divers”](#)
- [Divers Alert Network. “6 Methods to Equalize Your Ears”](#)
- [Divers Alert Network. “Middle-Ear Barotrauma \(MEBT\)”](#)
- [Divers Alert Network. “Inner-Ear Barotrauma \(IEBT\)”](#)
- [Divers Alert Network. “Chapter 3: Symptoms—Ears & Diving”](#)
- [Undersea and Hyperbaric Medical Society. “Diving Medical Guidance to the Physician\(PDF\)”](#)
- [オーシャナ. “オトヴェントの正しい使い方に関する耳鼻咽喉科医の解説”](#)

関連製品 | オトヴェント



耳抜きを安全に練習するためのバルーンです。専用バルーンで最大圧を調整することにより、鼓膜に負担をかけずに通気を行うことができます。滲出性中耳炎の症状緩和を目的とした自己耳管通気に使用しますが、他にも飛行機の離着陸時や高気圧酸素治療時、ダイビング等の耳抜きが必要なシーンで耳抜きの練習をサポートします。

販売名：オトヴェント

区分：一般医療機器

届出番号：12B1X00003ABIGOM

製品ページ：<https://meilleur.co.jp/product/otovent/>



Amazon 購入ページ

※本記事は一般的な情報の提供を目的としており、個別の診断や治療に代わるものではありません。痛み、聞こえにくさ、耳鳴り、めまいなどの症状がある場合は、耳鼻咽喉科へご相談ください。

よくある質問



Q ダイビングの耳抜きは何メートルごとに行いますか？

A. 「何メートルごと」と決めるのではなく、潜降を始める前から、耳に圧迫感が出ないようにこまめに行います。特に浅い場所では水深の変化に対する圧力変化の割合が大きいため、短い間隔でやさしく繰り返しましょう。耳が痛くなってから行うのではなく、痛くなる前に行うことが大切です。

Q 片耳だけ耳抜きできないときはどうしますか？

A. まず潜降を止め、圧迫感が軽くなる位置まで少し浮上します。そのうえで、抜けにくい耳を上へ向けるように頭を傾けたり、あごを動かしたりしながら、やさしく耳抜きを行います。それでも抜けない場合は、無理に潜降しないでください。毎回同じ耳だけ抜けにくい場合は、耳鼻咽喉科へ相談しましょう。

Q 耳抜きすると耳が痛いのはなぜですか？

- A. 中耳と周囲の水圧に、すでに差が生じている可能性があります。また、耳抜きの力が強すぎることも考えられます。痛みを感じたら耳抜きを強く繰り返さず、潜降を止めて少し浮上してください。痛みがなくなる位置でも耳が抜けない場合は、ダイビングを中止しましょう。

Q 耳抜きをしないで潜るとどうなりますか？

- A. 中耳と周囲の圧力差が広がり、耳の痛みや詰まり、聞こえにくさが起こります。そのまま潜降すると、中耳に液体や血液がたまったり、鼓膜が破れたりする可能性があります。強いめまい、耳鳴り、急な難聴などが現れた場合は、内耳が傷ついている可能性もあるため、速やかに医療機関へ相談してください。

Q 耳抜きで鼻血が出てもダイビングを続けられますか？

- A. 鼻血は、鼻を強くつまんだことや、鼻へ強い圧力をかけたことで、鼻粘膜が傷

ついて起きる場合があります。少量でも、まず潜水を中断して状態を確認しましょう。出血が止まらない、繰り返し起こる、耳の痛みや聞こえにくさを伴う場合は、その日のダイビングを中止して耳鼻咽喉科へ相談してください。



Q 耳抜きが苦手でもダイビングできますか？ —

A. 適切な方法とタイミングを陸上で練習することで、耳抜きしやすくなる場合があります。バルサルバ法だけでなく、フレンツェル法やトインビー法なども試してみましょう。ただし、陸上や水面で耳抜きできない日に、無理に潜ってはいけません。練習しても改善しない場合や、痛みを繰り返す場合は、潜水医学に詳しい耳鼻咽喉科を受診してください。

Q オトヴェントはダイビング中に使えますか？ —

A. オトヴェントは水中で使用する器具ではありません。ダイビング前に陸上で使用し、耳管を開くための力加減を確認する練習器具です。最終的には、オトヴェントを使わなくても、同じような

力加減で耳抜きできる状態を目指します。使用時は専用バルーンを使い、製品に付属する文書に従ってください。



Q ダイビング後の耳の詰まりは、いつまで様子を見てよいですか？

A. 症状の原因や程度は自分では判断しにくいいため、「何日までなら大丈夫」と一律にはいえません。耳の詰まりや聞こえにくさがダイビング後も残っている場合は、次のダイビングを控えて耳鼻咽喉科へ相談しましょう。急な難聴、強い耳鳴り、回転性のめまい、吐き気、耳からの出血がある場合は、早急な受診が必要です。



この記事の筆者
名優 編集部



＜ 前の記事

次の記事 ＞

[一覧に戻る](#)



製品カタログ一覧



お問い合わせ