

正しい耳抜き、 していますか？

オトヴェント……、耳慣れない名前のこの製品が、一部のダイバーの間で話題になっています。オトヴェントは耳管を通気するために用いられる「自己耳管通気器具」。もともとは渗出性中耳炎という病気の治療のために開発された一般医療機器ですが、オトヴェントによる耳管通気の基本原理がダイビングの耳抜きと同じであることから、潜水医学に詳しい耳鼻咽喉科医の三保仁先生が耳抜き不良で耳を傷めたダイバーの耳抜きトレーニング治療に導入、知られるようになってきました。

三保先生によれば、耳抜きがうまくできていないために耳のト

① オトヴェント

主に渗出性中耳炎の治療のため用いられるスウェーデン製自己耳管通気器具。デンマークの耳鼻咽喉科医師、Stangerup先生が開発、痛みがなく、安全に耳管通気が行える器材として世界中で使われている。鼻に当てるノーズピースに、専用のバルーン(約20回使用可能)を取り付けて使用。近年、ダイバーの耳抜き練習用のグッズとしても用いられています。

日本特許 第3209787号 一般医療機器
届出番号12B1X00003ABIGOM



片鼻を指で塞ぎ逆鼻にノーズピースを当てる



ゆっくりと2秒間かけバルーンを膨らませる



2秒間かけ続けて
グレープフルーツ大を保つ

オトヴェントでの 耳抜き練習方法

使用前は鼻をよくかむ

ノーズピースとバルーンとをつなぐ

片鼻を指で塞ぐ

逆鼻にノーズピースを当てる
鼻から声を出すような感覚で
ゆっくりと2秒間かけ
バルーンを膨らませる

※グレープフルーツ大の大きさを膨らませてください。
※一気に強く膨らませてはいけません。内耳を痛めます

膨らんだら息を止めず、
同じ強さを2秒間かけ続けて
グレープフルーツ大を保つ

4秒1回の練習法を、1日2回(朝晩)
もしくは1日3回(朝昼晩)続ける

この耳抜き方法を身につけたら、ダイビングでも「4秒間かけて1回の耳抜き」実践しましょう。一度身についた後も、ダイビングの前や定期的にオトヴェントで練習をすると、よりしっかり身につきます。

注 意

オトヴェントによるトレーニングは、耳抜き練習法の1つ。耳抜きがうまくできない人の中には、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎といった耳の病気が原因の人もいます。練習してもうまくできない方は、潜水医学に詳しい医師の診察を受けましょう。また、オトヴェントはダイビングで傷めた耳の治療用ではありませんから、耳が不調のときや違和感があるときには使ってはいけません。過去に耳の病気があったことがある人、耳の手術を受けたことがある人は、現在は病気が治っていても、事前に耳鼻咽喉科を受診し、鼓膜が正常状態であることを確認してから使用してください。

OTOVENT®

② オトヴェントのご注文・お問い合わせは

欧米のユニークな医療機器をご紹介します

Meilleur
mèi.jú.

株式会社 名優

〒276-0042 千葉県八千代市ゆりのき台3-9-2
Tel.047-480-6161 / Fax.047-480-6162
www.meilleur.co.jp

オトヴェント

検索

取り扱いダイビングショップ募集中
詳しくはお問い合わせください。

きの始まり。耳管を通して中耳に空気が送り込まれ、鼓膜の内と外の圧力差が解消されますが、息む力が弱かったり、短く強過ぎる息み方だとバルーンはうまく膨らみません。オトヴェントを使うと、バルーンが膨らみ具合を目で確認できるので耳抜きに適切な息み方を感覚的に身に付けることができます。また、バルーンが圧力を逃がすので、息み過ぎで耳を傷めるリスクを避けることにもなります。

オトヴェントで 「4秒」トレーニング

三保先生は、よりよい耳抜きの方法を身に付けるために、オトヴェントによる「4秒1回」の練習法を薦めています。2秒でバルーンをグレープフルーツくらい大ききまで膨らませて、そのまま2秒保つ「4秒1回」で

す。これがダイビングの耳抜きに適したタイミングと息む力になります。

耳が抜けないからといって、強く息んだり4秒以上圧力をかけても正しい練習になりません。途中で耳抜きができたときの音がしても、その音は耳が抜け始めた時の音で、完全に抜けた音ではありません。耳の抜け方には個人差がありますが、自己流に変更せず「4秒1回」の練習を続けることで、正しい耳抜きを身につけることができるそうです。

練習すれば、 あなたも耳抜き 上手になれる！

耳抜きに苦労することがよくある、自分がちゃんと耳抜きできているのか不安という人は、オト

オトヴェントで 耳抜き 上手 ダイバーになろう！



「耳抜きは苦手」。

そう言うダイバーは少なくありません。

そんなダイバーに試してほしいのが

「オトヴェント」を使った「耳抜きトレーニング」です。

「耳抜きは苦手」という人やダイビングを始めたばかりの人に多いのが「一気に強く息んだ耳抜き」や「息む力が弱すぎる耳抜き」。強く短く息んで強い圧をかければうまく抜けそうですが、一気に圧をかけるとかえって抜けにくく耳を痛めかねません。逆に息む力が弱すぎると、不完全にししか抜けません。耳抜きには、抜けやすいタイミングと力加減があるのですが、その案配は感覚的なもので、どの程度息めばいいのかわかりません。

耳抜きは、 弱過ぎてても 強過ぎててもダメ

耳抜きが苦手という人やダイビングを始めたばかりの人に多いのが「一気に強く息んだ耳抜き」や「息む力が弱すぎる耳抜き」。強く短く息んで強い圧をかければうまく抜けそうですが、一気に圧をかけるとかえって抜けにくく耳を痛めかねません。逆に息む力が弱すぎると、不完全にししか抜けません。耳抜きには、抜けやすいタイミングと力加減があるのですが、その案配は感覚的なもので、どの程度息めばいいのかわかりません。

オトヴェントには、耳管(耳のどきうく管)を開き、中耳内圧と外気圧とを等しくする働きがあります。ノーズピースを鼻孔にあててバルーンが膨らむように息むと耳管が開きます。これが耳抜

ヴェントを使えば、ちゃんと耳抜きができていいのか確認して、よりよい耳抜きをマスターすることができます。

また、これからダイビングを始めようという人に、耳抜きの感覚を知ってもらう目的で、正しい耳抜きを身に付けてもらう、初心者講習での耳抜き指導にもオトヴェントは活躍しそうです。

耳抜きには、個人差がありますが、正しく練習すれば、ほとんどの人が耳にやさしい耳抜きができるようになるそうです。間違った耳抜きや無理な耳抜きで耳を傷めてしまう前に、耳抜き練習具「オトヴェント」で、正しい耳抜きをマスター！毎日練習すれば、耳抜き上手ダイバーになれます。



オトヴェント1×10
ノーズピース1個/バルーン10個
¥2,625 (税抜¥2,500)



オトヴェント1×5
ノーズピース1個/バルーン5個
¥2,100 (税抜¥2,000)

※バルーン1個で20回の練習ができます。それ以上は練習効果が落ちるので、割れなくても新しいものに交換を。また、バルーンは耳への害がない強さに計算されて製造されたものなので、市販の風船の代用は不可。

オトヴェントは、インターネットで直接購入が可能です。詳しくはこちら www.meilleur.co.jp