

OTOVENT® オトヴェント耳抜き練習ガイド

オトヴェント



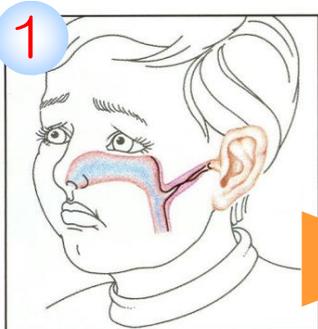
★ こんなダイバーにオススメ ★

- ✓初めてのダイビング、これから耳抜きを学ぶ
- ✓久しぶりのダイビング、耳抜き方法を忘れた
- ✓耳抜きのコツがわからなくて潜るのが不安
- ✓これまでに耳が抜けにくかったことがある

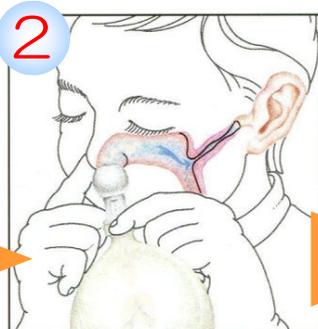


- ★ 風船の膨らみを目で確認しながら楽しく練習、適切な息み方を身に付けましょう！
- ★ バルーンが圧力を逃がして息みすぎによる耳の損傷を回避、安全に練習をしましょう！

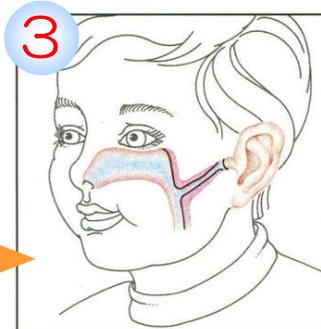
Let's try !



1
耳管が閉じている普段の状態、鼓膜内外の圧力差が生まれても、このままでは解消されない



2
上手に息む と耳管が開く、これが耳抜きの始まり

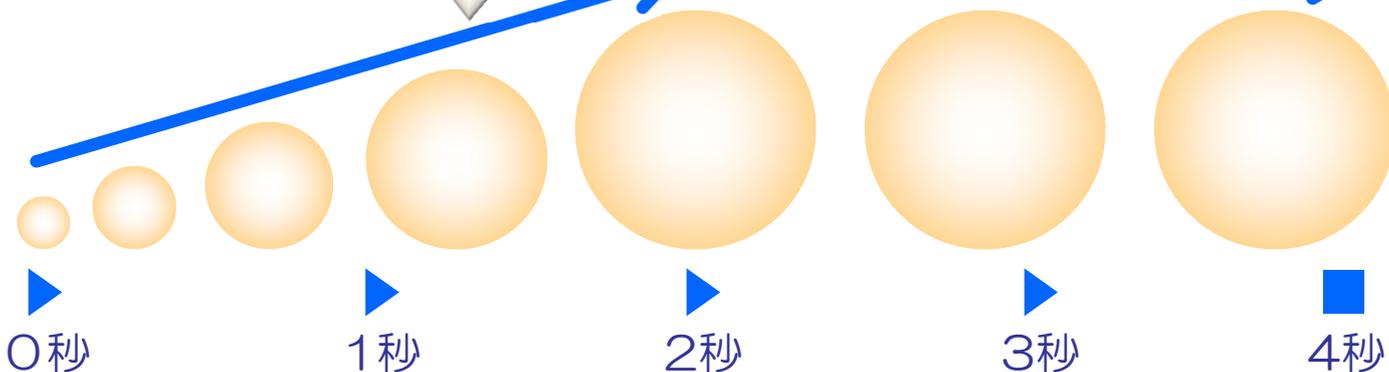


3
中耳に空気が送り込まれ、鼓膜が膨らみ終わると耳抜き完了、この反復練習が耳抜き上達のポイント

★ “上手に息む” コツをつかむオトヴェント耳抜き練習法 ★

鼻から声を出すような感覚でゆっくりと2秒間かけて、グレープフルーツ大まで膨らませてください。

膨らんだら息を止めず、同じ強さの力を2秒間かけ続け、グレープフルーツ大を保ってください。



※ご使用に際しては、裏面の「注意事項」・「4秒1回の練習法」・「練習のポイント」をお読みください。



ダイバー向けオトヴェントの使用法



理想的な耳抜き方法を身につけるための練習用器具であり、耳抜きを改善させる治療器具ではありません。



オトヴェントを使わないでも理想的な耳抜き動作が出来るようになることが最終目標です。

■オトヴェント使用前の注意事項

ダイバーによるオトヴェント使用は、**理想的な耳抜き方法を身につけるため、耳の不調の治療効果はありません。** 耳に不調がある方は使用せず、耳鼻咽喉科を受診してください。

また、小児期に中耳炎になった、他の耳の病気にかかった、耳の手術を受けた方は、現在は治っていても、事前に耳鼻咽喉科を受診し、鼓膜の正常を確認してから使用してください。鼓膜が薄くなる後遺障害（萎縮鼓膜）のある方がオトヴェントを使用すると、鼓膜穿孔を起こすことがあります。

■理想的な耳抜きを目指す“4秒1回（2秒で膨らませて2秒保つ）の練習法”

耳抜きが苦手な方に多い“一気に強く息んだ耳抜き”は、耳を痛めてしまいかねません。また“息む力が弱すぎる耳抜き”は、耳はほとんど抜けません。**耳抜きには、耳が抜けやすいタイミングと力加減があります。** オトヴェントを使用した下記の練習により、**最終目標「オトヴェントを使わないでも理想的な耳抜き動作が出来るようになる」**ことを目指しましょう。

- ①使用前は鼻をよくかんでください。
 - ②ノーズピースとバルーンとをつなぎます。
 - ③片鼻を指で塞ぎ、逆鼻にノーズピースを当て、鼻から声を出す感覚で**ゆっくりと2秒間かけてグレープフルーツ大まで膨らませて**ください。
 - ④膨らんでも息を止めず、**同じ強さの力を2秒間かけ続けグレープフルーツ大を保って**ください
 - ⑤この練習法が身につくよう、1日2回（朝晩）～3回（朝昼晩）続けてください。
 - ⑥実際のダイビングでも、4秒1回の耳抜きを実践してください。
- ※一度身についた後も、ダイビング直前や定期的に練習すると、よりしっかり身につきます。

■練習のポイント

- 本練習法は、理想的な耳抜きを身につけるための練習法の一例で、耳抜きができることを保証するものではありません。練習しても耳が抜けない方は、耳が抜けない原因（鼻炎や副鼻腔炎等）が他にあるかもしれませんので、潜水医学に詳しい医師にご相談ください。
- 耳が抜けても音がしない、左右で抜けるタイミングが異なるなど、その方により耳の抜け方は様々ですが、自分なりのやり方に変更せず、この練習法をしっかりと身に付けてください。
- 耳を痛める可能性がありますので、一気に強く膨らませないでください。
- 合計4秒間の途中で、耳抜きができた時の音がしても途中で止めないでください。その音は、耳が抜けた時の音で、完全に耳が抜けた音ではありません。
- 唾のみによる耳抜き練習ではありませんので、耳が抜けてなくても途中で唾を飲まないでください。
- バルーン1個で20回練習ができます。それ以上は効果が落ちますので、新しいものに交換してください。バルーンは耳への害がないよう計算されており、市販の風船は用いないでください。
- 風邪をひいて、鼻水が多い時には使用しないでください。
- バルーンに天然ゴムを使用しております。天然ゴムに敏感な方は使用しないで下さい。