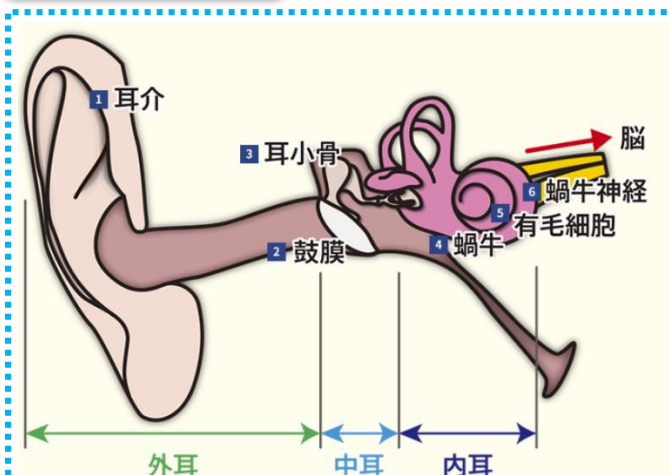


3月3日は、『耳の日』

耳の健康 ～耳を大切にしましょう！～

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。また、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。耳の病気のことや、健康な耳の大切さを学びましょう。

聞こえのしくみ



- | | |
|-------|---------------------------|
| ①耳介 | 空気の振動を集める |
| ②鼓膜 | 空気の振動をキャッチする |
| ③耳小骨 | 振動を増幅させる |
| ④蝸牛 | 蝸牛の中のリンパ液が振動する |
| ⑤有毛細胞 | 有毛細胞が刺激を受けて、その刺激を電気信号に変える |
| ⑥蝸牛神経 | 電気信号が蝸牛神経を通して、脳に伝わる |

こんなときは耳鼻科を受診しましょう

耳が塞がった感じがする
音が響いて聞こえる
めまいがする
耳鳴りがする
耳が痛い
普段と違う耳垢（みみあか）がとれる



ヘッドホン（イヤホン）難聴に注意しよう

重症化すると聴力の回復が難しいため、耳の違和感に気づいたら早めに受診することが大切です。

【原因】

大音量にさらされたり、大きな音を聞き続けることにより、内耳にある蝸牛の細胞が傷つき、音を感じ取りにくくなります。

【特徴】じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期は難聴を自覚しにくい。他の症状として、耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りを伴う場合があります。

【予防】

- ①音量を下げて、連続して聞かずに休憩を挟みましょう。
- ②使用を1日1時間未満に制限しましょう。
- ③周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶのもよいでしょう。



耳の健康を保つために

- 年に1回は聴力検査を受けましょう
- 疲労やストレスを溜めないようにしましょう
- 適度な運動、バランスの良い食生活を続けましょう
- 良質な睡眠（休養）をとりましょう
- 大きな音がする場所や、ヘッドホンの大音量は避けましょう