

3月3日は、『耳の日』

耳の健康 ～耳を大切にしましょう！～

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については「聞こえ」が悪くなるなどの症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？毎年「耳の日」に、都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人びとにも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくための活動が行われています。『耳』について理解を深めましょう。

聴覚障害について理解を深めましょう

音が聞こえない、または聞こえにくい状態を聴覚障害といいます。

聴覚障害になると、会話が分かりにくい、情報が得にくい、コミュニケーションが取りにくいといった不便が生じます。

【原因】

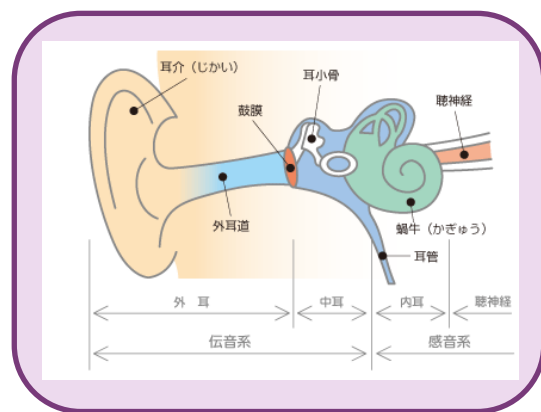
- ① 病気や事故で生じるもの
- ② 生まれつきの場合
- ③ 加齢

【分類】

- ① 伝音難聴：耳介から中耳までの部分の障害
→音が小さく聞こえます
- ② 感音難聴：内耳以降の障害
→音が小さく、歪んだ状態になり聞き取りにくくなる
→老人性難聴（加齢が原因の難聴）
- ③ 混合難聴：①と②の両方がある障害

【区分】※厳密なものではありません

- ろう者：音声言語獲得期以前に重い聴覚障害になった方
- 中途失聴者：音声言語獲得期以後に重い聴覚障害になった方
- 難聴者：軽・中度の聴覚障害で補聴器などを使って会話できる方



このような時は耳鼻咽喉科へ

- 耳** 耳が痛い、聞こえが悪い、耳鳴りがする
 - 鼻** 鼻がつまる、鼻水が出る、においがしない
鼻血が出る
 - 口・のど** のどが痛い、違和感がある、声がかれる
、いびきをかく、飲み込めない
 - 頭・顔・首** めまいがする、顔が痛い、びくびく
する、首に腫れものがある
- 気になる症状があったら早めに受診しましょう。

耳の健康を保つために

- 大きな音をする場所や、ヘッドホンの大音量を避ける
- 年1回は聴力検査を受ける
- 疲労やストレスをためない
- 適度な運動、バランスの良い食生活を続ける
- 良質な睡眠（休養）をとる