

3月3日は耳の日

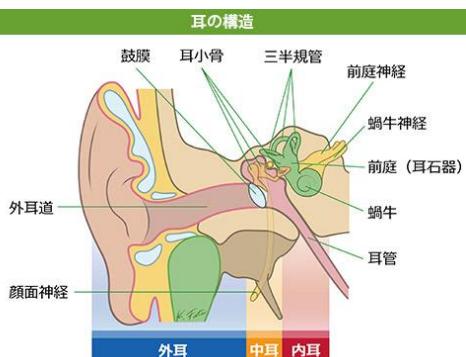


日本で3月3日の「耳の日」が始まったのは1956(昭和31)年。耳や聴力について多くの人の関心を集めること、そして難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決すること目的として、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の提案により制定されたものです。2007年には中国の北京で開催された「第1回聴覚障害の予防とリハビリに関する国際会議」において、毎年3月3日を国際耳の日とすることがWHOによって宣言されました。

耳の構造

ヒトにとって音を聞く、聴覚は大切な感覚のひとつです。

- ・「外耳（がいじ）」耳の穴から鼓膜まで。
- ・「中耳（ちゅうじ）」
伝わってきた小さな音を鼓膜で受け止め、小さな骨（耳小骨）を介して内耳へ伝える。
- ・「内耳（ないじ）」
音を神経の信号に変換する蝸牛（かぎゅう）
三半規管、耳石器からなる平衡器官がある



耳にやさしい生活を心がけましょう

加齢に伴う難聴は、誰にでも起こりうることで、早い人では30歳代から始まります。
しかし、加齢以外の原因を避けるなど、日常生活の習慣を見直すことで、予防したり、進行を遅らせたりすることは十分に可能です。

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・騒音下で仕事をするときは耳栓をする
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る



耳を休ませる時間は
1時間に1回、10分くらいが目安です。

応援しよう！東京2025デフリンピック

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。デフ（Deaf）とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。国際ろう者スポーツ委員会（ICSD）が主催し、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際スポーツ大会です。第1回は、1924年にフランスのパリで開催されました。東京2025デフリンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催になります。

