

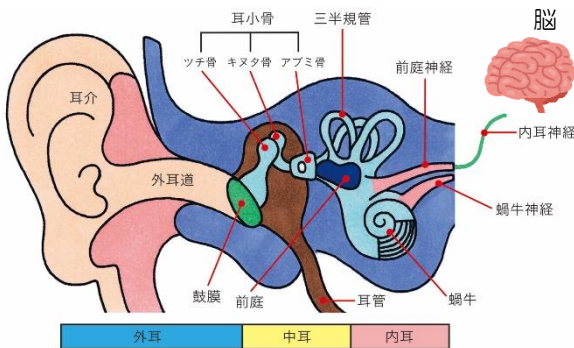
令和7年3月 伊丹市立西中学校 保健室



大音量で聞いていませんか？



7月に伊丹市の中学生、高校生を対象に「ヘッドホンやイヤホンに関するアンケート」調査を行い、その結果をほけんだよりでもお知らせしました。その後、ヘッドホンやイヤホンの音量、使用時間など、きちんと守れていますか？この機会に再度、ヘッドホンやイヤホンの正しい使い方を確認し、耳の健康について考えてみましょう。



(役割その1) 音を聞きます

からだの外の「耳介」で集めた音が「鼓膜」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「蝸牛」とおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



耳を大切にするには？

- ☐ 耳そうじは入り口近くをやさしく
- ☐ 鼻は片方ずつ静かにかむ
- ☐ ヘッドホン・イヤホンは使う時間と音量に注意する
- ☐ たたかない・ひっぱらない・近くで大きな音を出さない

(役割その2) バランスをとります

耳の奥にある「三半規管」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じ取っています。それらの信号を脳で受け、からだ不倒れのように手や足を動かしています。



ヘッドホン・イヤホンに注意！



伊丹市の中高生ヘッドホン・イヤホン
使用率(R6年7月調査結果より)
中学生78.3% 高校生92.7%

ヘッドホン・ イヤホン難聴

慢性的に進行する感音性難聴。ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることが原因で起こる。

耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。

がいじどうしんきんしょう 外耳道真菌症

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる。

主な原因として、ヘッドホンやイヤホンを長時間使うことで換気が悪く、耳に湿気がこもったり、耳掃除で耳の皮膚を傷つけてしまうことが挙げられます。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどの症状が出ます。

ヘッドホン・イヤホン難聴の予防は「あ・い・の・て」

あ

あげない

①音量を上げないようにする

ヘッドホン・イヤホンをつけたままでも周囲の会話が聞き取れるくらい(全体の60%以下)の音量で使いましょう。



い

いに相談

②早めに医師に相談する

症状を放置すると二度と聴力が戻らない可能性があります。耳が詰まる、耳鳴りがする、音の聞こえ方がいつもと違う時は、耳鼻科を受診しましょう。

の

のいずキャンセリング

③ノイズキャンセリング機能がついたものを選ぶ

周囲の騒音より大きい音量で聞くと、聞こえていると感じる音は適度でも、耳への負担は増えています。周囲の騒音をカットするノイズキャンセリング機能がついたヘッドホン・イヤホンを使用することで音量を上げずに音を楽しめます。



て

ていき的に休む

④定期的に耳の休憩を取ろう

耳もたくさん使ったあとは休憩が必要です。長時間の使用をさけ、1時間に10分程度の休憩をとりましょう。