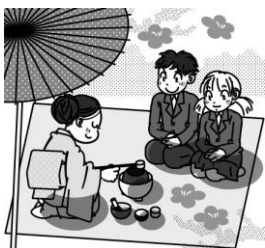


保健だより3月号



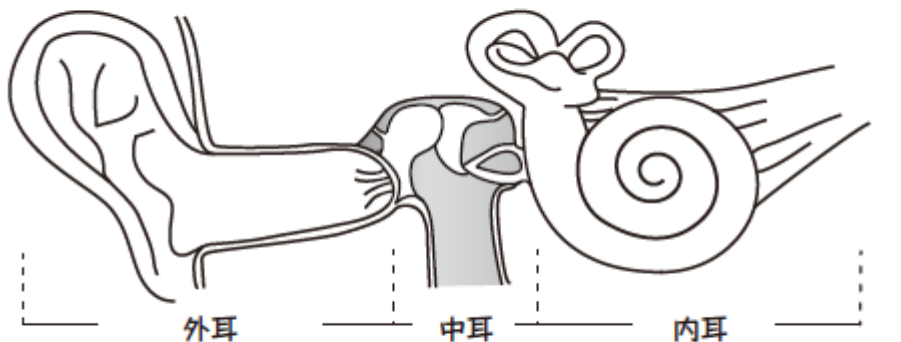
2016年3月16日発行
松山聖陵高等学校 保健課



梅の花を見かけるようになりました。梅の別名は春告草。春に咲く草花は「もうすぐ、もうすぐ!」と、それぞれの準備を始めています。みなさんの3月も同じ。

春に始まる新しい学年に向けて、それぞれの準備を元気に進めてください。4月には新しい成長の“芽ぶき”を楽しみにしています。

難聴はお年寄りのもの? 若者にも増えています!



伝音難聴

(外耳・中耳) 中耳炎や耳垢のたまりすぎなどでおこります。原因を取りのぞけば難聴も治ります。

感音難聴

(内耳) 蝸牛の細胞が傷つくことでおこります。中でも若い人に多いのが「騒音性難聴(ヘッドホン難聴)」です。

ヘッドホン難聴はこうしておこる!

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが…。

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

ヘッドホン難聴かも? 手遅れになる前に受診を!

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診を!

こんな症状に注意!



- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがする
- ・ある音域だけ聞こえない(低音だけ、高音だけ)

WHOからの警告!

WHOは「先進国の若者(12~35才)の約半数が音楽プレイヤーを危険な音量で使用している。世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれない」と警告しています。

WHOが勧める音楽プレイヤーの使い方

- ・1日1時間未満にする
- ・最大音量の60%程度で聞く
- ・騒音時はノイズキャンセリング機能を使って、音量をあげない