

ほけんだより 3月

本庄高校定時制保健室

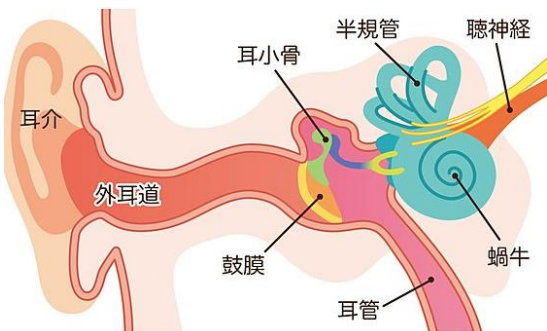
2018. 3. 6

3月3日は耳の日だぞ!



耳の仕組み

音はもともと、ただの空気のゆれ。『耳介』で音を集め、それが『外耳道』を通り、『鼓膜』をふるわせ、『蝸牛』でふるえが電気信号となって脳に伝わり、音が聞こえます。



それ、音響外傷ではありませんか!?

今年度も残りわずかになりました。今年1年どうでしたか? 「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。何もしていないのに、良い報いを期待してはいけないという意味です。皆さんも、未来の自分のために、早めの準備をし、目標に向かって行動してみてくださいね。

音響外傷セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか?

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた



こんな症状がある場合には一度医療機関を受診してみてください。



音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか? これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



音の大きさの目安

(世界保健機構調べ)

騒音の大きさ	60 デシベル	70 デシベル	80 デシベル	105 デシベル	115 デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート



耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート(115デシベル)の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー(105デシベル)の場合は4分までという調査結果もあります。