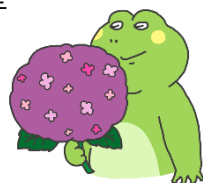




保健だより

6月号



イヤホントラブル 増えています！

ワイヤレスイヤホンが普及し、日常的にイヤホンをつけている若者が増えています



登校中



勉強中



人と話しているとき



寝るとき



買い物中

トラブル ①

イヤホン難聴

大きい音量を日常的に聞き続けることで、有毛細胞（音を伝える役割の細胞）が壊れ、耳が聞こえなくなること。

有毛細胞は一度壊れたら元には戻りません

= 聴力も二度と回復しません！

こんな症状があれば

イヤホン難聴のサイン かも……

- ☒ 耳が聞こえにくい
→ 会話中聞き返すことが増えた
- ☒ 耳の閉塞感(詰まった感じ)
- ☒ 耳鳴り
- ☒ 頭痛



【難聴予防】

- 大きな音量で聞かない
(イヤホンをつけたまま会話ができる程度)
- 1時間に1回(10分)は休憩をはさむ

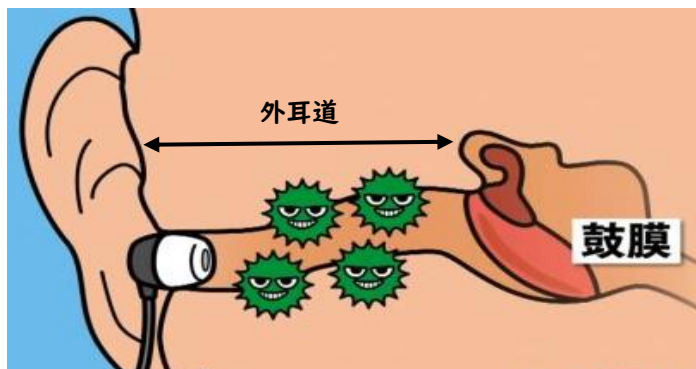
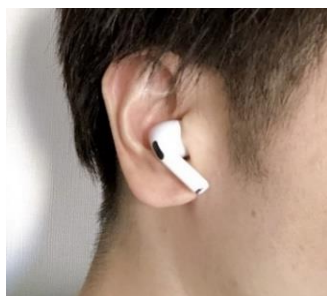
イヤホン難聴はじわじわと進行するため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴。しかし失った聴力は戻りません。違和感に気づいたら早めに受診しましょう。



トラブル ②

がいじえん
外耳炎

イヤホンや耳掃除などの刺激によって外耳道が傷つき炎症を起こすこと。



こんな症状があれば 外耳炎 かも……

- ☑ かゆみ・痛み
- ☑ 耳だれ（耳から液が出る）
- ☑ 生臭いにおい
- ☑ 耳の閉塞感（詰まった感じ）
- ☑ 耳が聞こえにくい

悪化すると

がいじどうしんきんしょう
“外耳道真菌症”に!

（耳の中に カビ が繁殖した状態）



↑ 正常な耳の中

↑ カビが生えた耳の中

がいじえん よぼう
【外耳炎予防】

- イヤホンをこまめに外して換気
- イヤホンの汚れを取り、清潔に保つ
- イヤホンを貸し借りしない

耳の入り口をイヤホンでふさいでいると、
耳の中の換気ができず、
高温多湿な状態になるため、
菌が繁殖しやすくなってしまいます

湿度が高いこれからの時期、特に気を付けましょう。

