

耳の健康～スマホ難聴に注意～

3月3日は
耳の日

<3月3日は耳の日>

昭和 31 年、日本耳鼻咽喉学会は、3 の字が耳の形に似ていること、
み（3）み（3）のごろ合わせから、3月3日を耳の日に制定しました。

また、この日は「国際耳の日」にもなっています。

電話の発明者グラハム・ベルの誕生日でもあり、三重苦のヘレン・ケラーに
アン・サリバンが指導を始めた日でもあるといわれています。



耳は私達が生活していくうえで、外部からの情報を得るための大切な器官です。

音を感じるだけでなく、バランス感覚や気圧の調節機能などを司っています。

ある日突然聞こえなくなる「突発性難聴」や「中耳炎」「内耳炎」などはよく知られた病気ですが、
症状が出るまであまり気にしない人も多く、将来の難聴を予防するうえでも、定期的なチェックが必要です。

こんな時は早めに受診を



耳が塞がった感じ



音が響いて聞こえる



耳鳴りがする

耳が痛い



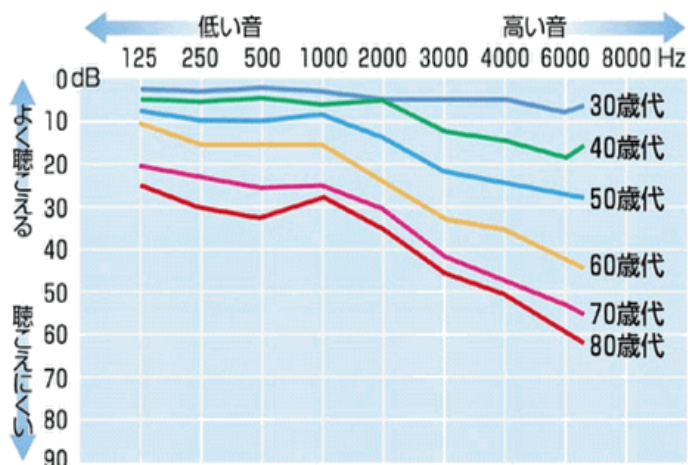
普段と違う耳垢が
取れる



耳自体の異常のほか、
高血圧や動脈硬化、糖尿病、
自律神経失調症、等
全身的な疾患の症状として
現れることもあります。

<聴力は加齢とともに衰える>

日本人の年齢別による聴力低下（聴覚検査法により）



人間の聴覚は、母親の胎内にいるときに
形成され、死の直前まで残るといわれて
います。



聴力は個人差がありますが、細胞の機能は
50代から徐々に低下していきます。
加齢や耳の病気が無くても、大きな音を
長時間聞き続けたり、疲労や過度のストレ
スにより聴力が低下することがあります。

<スマホ難聴>

2015年2月、WHOは「世界で11億人の若者（12～35歳）に難聴のリスクがある」と警告を出しました。スマホや音楽プレーヤーで音楽を気軽に持ち歩ける時代になり、街中でイヤホンや大型のヘッドホンをしている人をよく見かけます。日本でもかつて“ウォークマン難聴”が問題となったことがあります。最近アメリカでは若者の難聴が増えています。

WHOの指針

☆聴力を守るため、「音楽は1日1時間以内に」

☆100db（デシベル）の騒音は15分以内

100db…電車が通る時のガード下の騒音に相当
今のイヤホンやヘッドホンの最大出力は
100～120dbの性能



大音量の音楽鑑賞が原因で、聴覚器官の音を感じる細胞が障害を受け、死滅した場合、失った聴力の回復は難しいといわれています。難聴の初期は自覚症状がないため、「音量を下げる」「時間を減らす」といった予防が大切です。難聴は人とのコミュニケーションに支障をきたし、周囲への無関心や社会的に孤立する原因ともなりますので将来の認知症へのリスクが高くなります。



耳の健康を保つために

大きな音がする場所や、ヘッドホンの大音量は避ける 	 過労やストレスを溜めない	 年に1回は「聴力検査」を受ける
 適度な運動 バランスのよい食生活を続ける	良質な睡眠（休養）をとる 	耳の健康年齢を若く保つため 生活リズムや心身の健康を守りましょう

耳掃除の目安

2～3週間に1回を目安に、掃除をしすぎないようにしましょう。マッチ棒や爪楊枝などは外耳道を傷つける原因となりますので、耳かきや綿棒を使用し、使用後の耳かきは清潔に保管します。



*耳かきを使うのは日本人独特の風習で、欧米人の耳の手入れは綿棒が一般的。

耳垢あれこれ

耳垢はカサカサタイプと、しっとりタイプがあり、遺伝で決まります。日本人はカサカサタイプが多い。耳の皮膚の保護作用があり、古い耳垢は自然に外に出る仕組みがあります。