

ヘルスリテラシー
を高めよう

Web会議などでイヤホン・ヘッドホンを使用する機会が増えた方は**要注意！**？

難聴に気をつけよう！

加齢性難聴だけではない！
若年層も耳のトラブルが増えています

近年、若い世代でも難聴を発症する方が増えています。
その原因はスマホでどこでも音楽を聴いたり、
動画を視聴したり、Web会議やリモートワーク等、
様々な場面でイヤホン・ヘッドホンを使用する機会が増えたことが一因と言われています。

イヤホン・ヘッドホンで大きな音を長く聞いていると、
内耳に影響が出やすく「イヤホン・ヘッドホン難聴」の恐れがあります。
人間に備わっている五感(触覚、味覚、嗅覚、視覚、聴覚)のうち、聴覚は一度失うと戻りません。
最も大切なのは予防です。あなたの聴覚は大丈夫ですか？



耳の健康を保つために 生活の中で意識したいこと

難聴になる前に、耳を使いすぎないこと、
耳を定期的に休ませることを意識してください。
WHOでは、耳の健康を守るために、
イヤホン・ヘッドホンを使用する際に
以下のことを推奨しています。

- 耳が痛くならないよう、音量を抑える
- 長時間連続して使用せず、
5～10分ほど休憩を挟むようにする
- 周囲の騒音を低減する
「ノイズキャンセリング機能」のついた
イヤホン・ヘッドホンを使用する



耳鳴りや耳閉感などの違和感がある方は、お早めに耳鼻科にかかることをおすすめします。
聴力を失わないよう、日頃から耳にダメージを与えすぎない生活を意識しましょう。