



ヘッドホン、イヤホン難聴に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！



こんな症状があれば
ヘッドホン難聴かも...



有毛細胞

ヘッドホン難聴って何？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けること
によって起こる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と呼びま
す。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊されてしまうことが原因です。
有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所
です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。その
ため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

世界で11億人以上！？

WHO(世界保健機関)は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者(12~35歳)が世界で11億人以上もいると発表しています。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

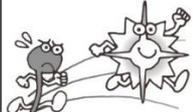
<ヘッドホン(イヤホン)の使い方のコツ>

- 体調の悪い時は使わない
- 連続して聞かず、休憩をはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ



花火の音が後から聞こえるのはなぜ？

打ち上げ花火を離れて見ていると、「パツ」と開いてから、少し遅れて「ドーン」という音が聞こえます。これってなぜなのでしょう？この理由は、光の速さと音の速さの違いにあります。宇宙で一番早いのは光の速さで、1秒間に地球を7周半もできてしまいます。だから花火が開いた瞬間に、光は私たちの目に届きます。そして音の速さは1秒間に340m進むくらい。ということは、花火が開いたところから340m離れていると約1秒後にそして680m離れていると約2秒遅れて「ドーン」の音が聞こえるというわけです。ちなみに音の速さが340mというのは空気中での話。水中は約1500m、鉄の中では約6000mと、ずっと速いそうです。



保健室から

「2」はあるのかな？

考査が終わり、少しホッとした頃ではないでしょうか。今は、季節が冬から春へと移り変わる時期です。『春一番』、『三寒四温』は、春に向かう気候を表した言葉です。意味は、検索してみてください。みなさんも、今年度から新年度へ、自分自身の『春』に向かう準備を進めていきましょう。

