

あと少しで卒業、進級ですね。お子様はこの1年間元気に楽しく過ごせたでしょうか。

さて、3月3日は耳の日です。今月はヘッドホン難聴についてです。

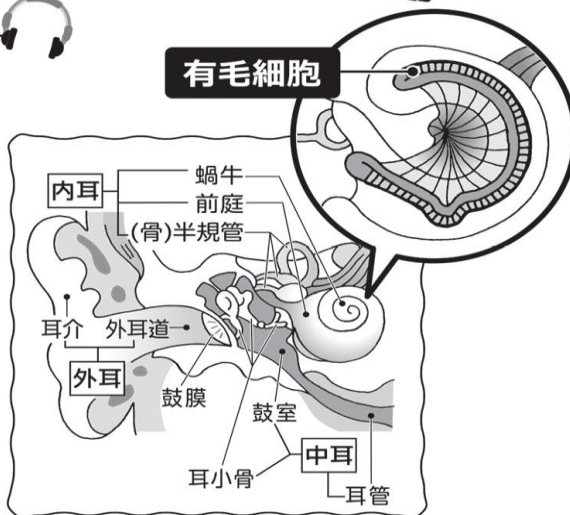
## 音で耳が傷つく ヘッドホン 難聴

### ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかぬうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。

### 有毛細胞



### ヘッドホン・イヤホンで 難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

#### 音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



#### 聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



#### 音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！