

# 健康メルマガ 7月号

発行者:健康支援サービス課 多摩マッサージ 出口春子(♡▽♡) / 発行日:2022年7月末

みなさま お疲れさまです

今回は【耳の健康】について、クイズ形式で紹介致します。  
問題を解き、詳しくなってください♪

【問題】 次の説明は ○ or × ?

- ①耳掃除は基本不要
- ②音響外傷は、ヘッドホンやイヤホンで起きる為、使用時の音量に注意し、1時間使用したら5分耳を休ませると良い
- ③突発性難聴は、ストレスや疲労が引き金になることがある
- ④聞こえにくさ、耳鳴り、耳が詰まったような感じ、めまい等を感じたら、できるだけ1週間以内に耳鼻科を受診すると良い



問題の答え合わせと説明です♪(♡▽♡)

答え→ ②は× ②以外は○です

説明→ ②は、耳が痛いと感じるような音に注意が必要で  
ヘッドホンやイヤホンだけで起きるものではありません  
1時間使用したら5分耳を休ませるは◎  
ライブやコンサートでは、軽く耳栓をするなどしながら音量調節が◎

★突発性難聴は、大人がかかる耳の病気で最も多く、ある日突然片耳に、難聴やめまいが現れたら一週間以内…遅くとも二週間以内に耳鼻科を受診してください。音を感じる有毛細胞が障害を受けた場合 10日から2週間で変異が起こってしまい…一度起こると元に戻らず、聴力も戻りません。

「めまい」の原因の7割は、耳からくるものの為、脳神経外科や内科よりも、耳鼻科を受診してください。

★加齢性難聴は、30代後半から起こる人もいます。耳鳴りや耳閉感を訴える方が多く、特徴は両耳に起こります。認知症などを併発しやすくなるおそれもある為、あきらめて放置せず、一度耳鼻科を受診してみてください。

基本的には耳掃除は不要です。どうしてもしたい方は、月に一回程度、竹の耳かきがオススメ♪  
綿棒は耳垢を奥に押し込んでしまうので×です

