

2016年  
阿南工業高校  
14HR 保健委員

今回は、3月3日の耳の日にちなんで、「ヘッドホン難聴」を取り上げました。

校内でもヘッドホンで音楽を聴いている姿を見かけますが、大きな音を聞き続けていると耳の中の有毛細胞が破壊され、聴覚が損なわれることがあります。有毛細胞の感覚毛はとても繊細で、大きな音によって傷ついたり抜けたりすると、再生することはないため、聴力が低下し、回復することは不可能です。ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい病気です。十分に気をつけ、違和感があれば早めに受診してください。

## ヘッドホン難聴とは？

ヘッドホンで音楽などを大音量で聴いたために、耳が聞こえなくなる症状

Q「どんなふうになるの？」

A 耳が詰まったような音かくもたおな感じかする。

Q「耳(内耳)の中はどうなってるの？」

A 音の振動を感じる有毛(ゆうもう)細胞が傷んでいる。

Q「治るの？」

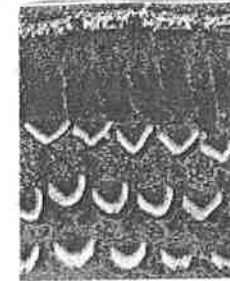
A 傷ついた有毛細胞は再生しないので、根治することは困難。

### こんな症状に注意！

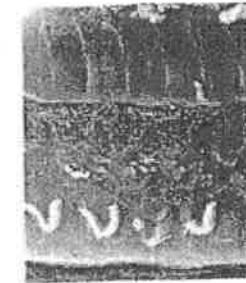
- |                                      |   |                                 |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする      | <input type="checkbox"/> 耳が痛い                   | <input type="checkbox"/> 聞こえづらい |
| <input type="checkbox"/> 耳がつまった感じがする | <input type="checkbox"/> ある音域だけ聞こえない(低音だけ、高音だけ) |                                 |

### 有毛細胞はこんなふうになっている

正常  
(感覚毛がきれいに並ぶ)



抜け落ちた状態



## ヘッドホンで音楽を聴くときには

- 普通の会話が聞こえるような音量にする。
- 電車内など騒音のあるところでは音量を小さめにする。
- 初めて聞く楽曲のときは(突然大きな音になる楽曲かもしれないため)音量を小さめにする。
- 耳が疲れたかな?と思ったら、15分ぐらいヘッドホンを外して、音楽を聴くのをやめる。
- 耳の聞こえ方に違和感があるときには、すぐ病院へ行く。

### 保健室の1年間

利用者数(4~2月)は608人(内科317人、外科168人、その他123人)でした。新学期に備え、春休みはしっかりフレッシュしてください。いいスタートが切れるように、生活リズムをくずさないよう気をつけてください。

