

# 耳の健康 ～スマホ難聴に注意～

2022.1.25発行

耳は、外部からの情報を得るための大切な器官です。難聴は初期には自覚症状がありません。定期的に耳の健康についてチェックするように心がけましょう！

## ★スマホ難聴とは★

「音響外傷」と呼ばれる聴覚障害の一つです。長い時間、イヤホン等を使いスマートフォンなどの音響機器から大きな音量で音を聴き続けることが原因で起こる難聴です。スマホ難聴では、耳鳴り、耳の閉塞感、高い音が聞こえにくくなるといった症状が現れます。

### ※失った聴力の回復は難しいと言われています。

◇イヤホンから音漏れしている音量で聴いている人は約**90db**  
(音の大きさ：db (デシベル))

- ・自転車のベルが聞こえない場合 …………… 70db程度
- ・自動車のクラクションが聞こえない場合 … 80db程度

※WHOの発表によると大人：80db、子供：75dbが限界といっています。

### 70dB

- ・騒々しい街頭
- ・自転車のベル
- ・セミの鳴き声 (間近)



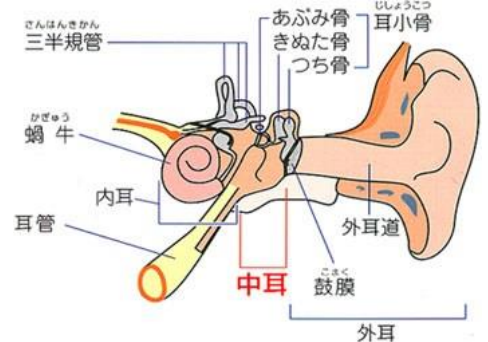
### 80dB

- ・パチンコ店内
- ・自動車のクラクション
- ・救急車のサイレン (間近)



### 音は空気の振動です

耳から入った音は  
外耳→中耳→内耳にある**蝸牛** (カタツムリのような形) をした器官に伝わります。  
→変換され脳に伝わることで聞こえる。



※スマホ難聴は**蝸牛**の障害で起こる

※ 難聴の原因になるだけでなく、車や電車の音が聞こえず事故の危険性も伴います。通勤などで使用している人は、使用時間だけでなく音量に十分配慮が必要です。

## ～耳の健康のための生活習慣のポイント～

### 🌸 音楽を聴く時間を決める

連続して聴く時間は1時間程度を超えないようにする。

### 🌸 イヤホンの大音量は避ける

イヤホン使用時は車内アナウンスなどが聞こえる音量にする。

### 🌸 耳掃除を正しく行う

耳掃除の目安は2～3週間に1回程度。耳垢には皮膚の保護や虫の侵入を防ぐ役割もあるため、掃除し過ぎない。

### 🌸 年に1度は聴力の定期検査を受ける



耳は大切な器官です。いつまでも健康的な状態を維持できるよう、日頃から耳を大切にしている習慣を身につけましょう。

※健康についてのご相談は **こちらまでご連絡ください。**  
フリーダイヤル ☎0120-106935

裏面も  
ご覧ください



## 【新型コロナウイルスについて】

※**ワクチン接種後も**、マスクを着用するなど、**引き続き、感染対策**を行ってください。

### 変異株に対応するための感染対策

#### マスクの正しい着用



- マスクを鼻に**すき間なくフィット**させ、しっかりと着用してください。
- 品質の確かな、できれば**不織布を着用**してください。

#### こまめな手洗い・手指消毒

- **共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後**などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



再びの感染拡大を防ぐには、これからも皆さまのご協力が必要です。  
一人ひとりの意識が、再びの感染拡大を防ぐことにつながります。

詳細URLは  
こちら

<https://corona.go.jp/>

