

**ヘッドホン・イヤホン難聴が増えています!!**

世界中で10代、20代の若者の難聴が増えています。いつでもどこでも音楽やゲームを楽しめるようになったこと、長時間のオンライン会議・授業の機会が増えたことなどで、長い時間音にさらされ、耳の負担が増えたことに起因しているようです。

ヘッドホンやイヤホンは耳の中に直接音が入るため、周囲に音漏れするほどの大きな音で聞いたり、長時間聞き続けたりすると知らぬ間に難聴が起こります。ヘッドホン・イヤホン難聴は、高音域から聴力低下が始まり、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。日常生活には支障がない音域なので気づきにくいですが、健康診断の聴力検査や、携帯電話の着信音などの電子音が聞こえないのをきっかけに難聴が発覚するケースもあるようです。重症化すると聴力の回復が難しいため、高音域などの特定の音域が聞こえにくく感じる場合や、騒音の中や複数の人が話す場面などで他人の声が聞き取りにくい場合は、早めに耳鼻科の受診をおすすめします。

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）の予防

予防のポイントは「音量」と「時間」。耳を休ませることが重要です。

- ・音量を下げたり（周囲の会話が聴こえるくらいの音量）、連続して聞かずに休憩を挟みましょう（1時間に1回、10分程度）
- ・大きな音を聞く時間を減らしましょう
- ・騒音下でも音量を上げずに済むように、「ノイズキャンセリング機能」が付いたヘッドホン・イヤホンを使用するのも1つです
- ・音量制限や監視機能のついたスマートフォン・ヘッドホンなどを使用するか、音量を確認できるアプリなどを使用し、平均80dB未満に抑えましょう
- ・イヤホンで音楽を聴きながら寝るのは控えましょう

症状の有無には個人差もありますが、耳鳴りや耳閉感がおさまらないなどの違和感があれば、ヘッドホン・イヤホンの使用をやめて、すぐに耳鼻科の受診をおすすめします。

**つらい花粉症を乗り切ろう!!**

花粉症は、花粉が原因でさまざまな症状が生じる季節性のアレルギー疾患です。最も患者数が多いとされているのはスギ花粉症ですが、そのうちの8割はヒノキ花粉症も合併しているといわれています。スギ花粉は2～4月、ヒノキ花粉は4～5月頃に多く飛散します。

花粉症は、花粉に対して体が過剰反応を起こしている状態です。体が花粉を「排除すべき異物」と認識してしまうと、花粉に対する抗体が作られ、免疫系において重要な役割を果たす肥満細胞の表面に付着し、異物である花粉を排除できるようにスタンバイします。この状態で花粉症シーズンを迎え、花粉が体内に取り込まれると、肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンといった炎症を誘発する物質が放

出されます。これによってくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみといったアレルギー症状が出ます。対策として、体に侵入する花粉をいかに少なくすることが重要なポイントです。

◆外出する時…マスク、眼鏡の着用や花粉が付着しにくい服装で出かける。

◆外から帰った時…建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落とし、手洗い、うがい、洗顔をするように心がける。

◆家に居るとき…こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らす。

以上のことを心がけ、日頃から睡眠をよくとり、規則正しい生活をして正常な免疫機能を保つようにしましょう。

健診センターからのお知らせ**マイナンバーカードについて**

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

新型コロナウイルス感染症対策について

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

