



# ほけんだより 3月

2018年3月  
沼津中央高校  
保健室発行

## 音響外傷とは

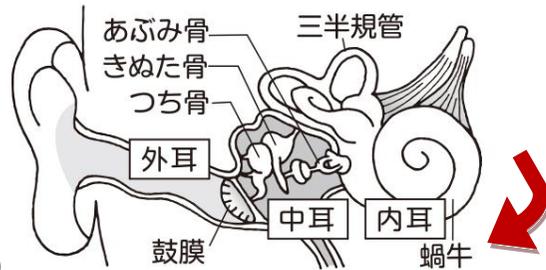
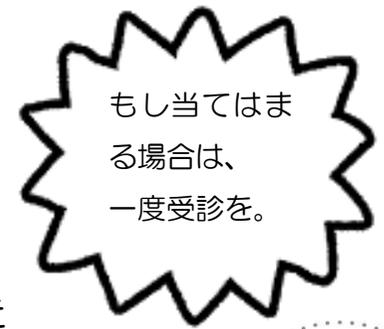


それ、音響外傷ではありませんか!?

## 音響外傷 セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか?

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた



ライブなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって**内耳の蝸牛**が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。

## 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」と思っていないでも、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!



## 音の大きさの目安



騒音の大きさ	60 デシベル	70 デシベル	80 デシベル	105 デシベル	115 デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話はほぼ不可能	会話は不可能