

# ほけんだより

令和4年3月1日  
石岡市立園部中学校 保健室

## 3月3日は耳の日です

### 世界の11億人もの若者が「難聴」になる危険がある！

「ヘッドホン（イヤホン）難聴」について、WHO（世界保健機関）が警告をならしています。WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12歳～25歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

ヘッドホンやイヤホンで大音量を長時間聞き続けると、耳の中の「有毛細胞」という細胞が傷つき、聞こえが悪くなります。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



### 耳の健康のために

耳の不調（痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど）があったら、早めに耳鼻科で見てもらう

×大音量  
×長時間

ヘッドホンやイヤホンは音量と使用時間に注意する

耳の入り口付近だけを  
耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする

### 自分では気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいようです。次第に、会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

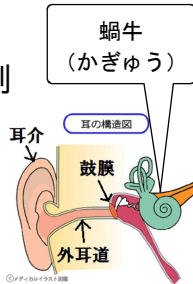
### 1度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませることで聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

### 耳には音を聞く他にもこんな役割があります。

- ①危険を察知する役割
- ②体のバランスをとる役割

耳の中にあるカタツムリの形をした蝸牛（かぎゅう）という器官の中のリンパ液が動くことで体のバランスをとっています。



ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

### 【ヘッドホン（イヤホン）の使い方】

- ・体調が悪い時は、使用しない
- ・使用は、1日1時間未満にする
- ・大きな音で聞かない  
（つけたまま会話ができるくらい）
- ・連続して聞かず、休憩をはさむ
- ・周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ

## 花粉症の人は、花粉症と関連がある食べ物にも気をつけましょう

（アレルギーの原因となるタンパク質が共通しています）

ある食べ物を食べることで、口、のど、唇などの粘膜やその周辺にイガイガ感などのアレルギー症状を起こすことがあり「口腔アレルギー症候群」と呼ばれます。その多くは、花粉と共通の抗原となるタンパク質を含む果物や野菜の摂取で引き起こされると考えられています。

トマトにはスギ花粉に含まれるアレルゲンと類似構造をもつタンパク質が含まれているため、スギ花粉症を罹患している人は、トマトによりアレルギー症状を発症することが知られています。

ただし、自己判断は危険です。必ずアレルギー専門医のいる医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。

|   | 飛散時期  | 花粉              | 花粉と関連性のある食物の一例        |
|---|-------|-----------------|-----------------------|
| 春 | 1～6月  | ハンノキ<br>シラカンバ   | リンゴ<br>モモ<br>大豆（豆乳）など |
|   | 2～5月  | スギ<br>ヒノキ       | トマト                   |
| 夏 | 4～10月 | オオアワガエリ<br>カモガヤ | メロン<br>スイカ<br>キウイなど   |
| 秋 | 7～11月 | ヨモギ             | セロリ・ニンジンなど            |
|   |       | ブタクサ            | メロン・スイカなど             |

## 花粉症・・・早めの治療をお勧めします

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると、炎症を早く元に戻せるので、重症化せずに済むといわれています。早めの受診（治療）をお勧めします。

## 鼻づまいを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ボーっとして集中できなくなったりします。辛い鼻づまいを楽にするポイントは「温める・湿らせる」です。

### 【温める】

- ・お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまいが改善されます。

### 【湿らせる】

- ・鼻の通りをよくするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切です。加湿器や濡れタオルを置くなど工夫しましょう。（マスクも乾燥を予防するのに効果的です）

## 「ありがとう」は・・・魔法の言葉 ♡♡♡

家族や友だち、誰かに優しくしてもらったり、何かを手伝ってもらったりしたときなど「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ると言われています。

夜ぐっすりと眠れたり、学習や仕事に集中できたり、痛みを和らげるなどの効果のある「ありがとう」たくさんの人に伝えていきましょう。

また、「ありがとう」は言った人も言われた人も優しく温かな気持ちになる魔法の言葉です。

セロトニン  
心のバランスを整

ドーパミン  
やる気を出させる



エンドルフィン  
痛みを和らげる

オキシトシン  
幸せな気持ちにしてくれる

## 「言葉のちから」について、考えて見ませんか・・・

たったひとつの言葉だけど、ほめられるとうれしかったり元気になったりします。

たったひとつの言葉だけど、苦しいときにわかってもらえると少し楽になったりします。

逆に、頑張っているときに、けなされたり、冷たい言葉を言われると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりします。

私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。

それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな？」

ひとつの言葉を使うとき、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…そんなことを心がけて生活して行ってほしいと思います。