

ほけんだよ! 3月

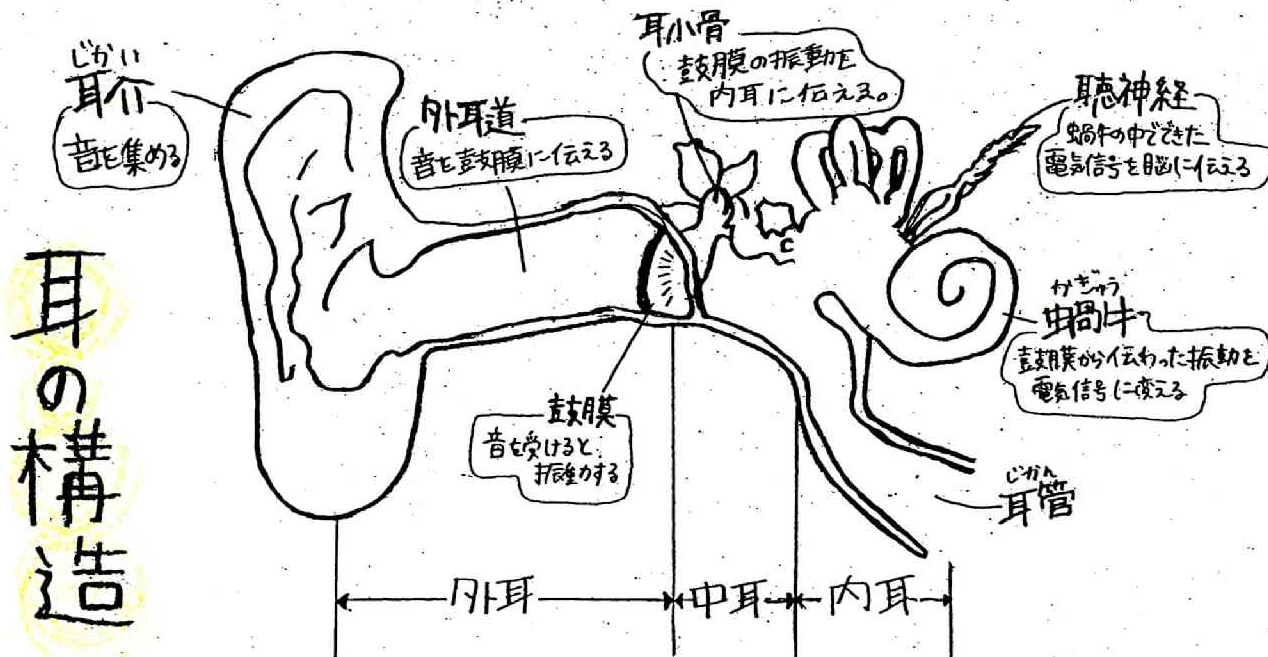
岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
担当: 1-3 小山
2011年3月24日発行

3月3日は耳の日です
～耳に関するミニQ&A～



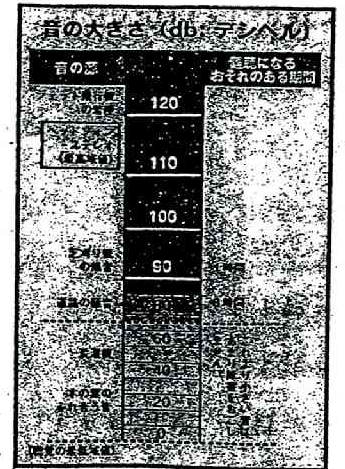
Q 音が聞こえにくみは?

A 音とは空気の振動です。耳介で集められた音は、外耳道を通して鼓膜をふるわせ、中耳にある耳小骨から、さらにその奥の内耳にある蝸牛へと伝わっていきます。蝸牛で振動は電気信号に変えられ、それが聴神経を通して大脳へと伝えられます。つまり、外耳→中耳→内耳と伝わった空気の振動を電気信号に変えにくみがあり、その電気信号を読み取ることで、私たちは音を聞くことができるのです。



ヘッドフォン難聴も知ってますか?!

内耳の蝸牛という器官の中には有毛細胞という音を感じ取る細胞があります。この有毛細胞が爆発音のような非常に大きな音によって破損すると、難聴や耳鳴り、耳閉塞感、そして時にはめまいが生じます。有毛細胞は非常にデリケートで、様々な要因で障害を受けやすく、一度壊れると再生は難しいです。



80db以上の音の中に、長時間居ると、難聴になる確率が高くなります。

ヘッドフォン難聴にならないためには

- ★ 体調が悪いときには聴かない
- ★ 30分に1回は耳を休める。
- ★ 会話が聞こえる程度の音量にする

それでも難聴や耳鳴りが続く場合はなるべく早く専門医の診断を受けて下さい。

ヘッドフォンをつけた運転は法律でも禁止されている!!!

- ◎ 携帯電話等を持って通話したり、ディスプレイの画像を注視して自転車を運転してはいけません。
- ◎ 大きな音でイヤホンで音楽を聞くなど、安全運転に必要な音や声が聞こえないような状態で自転車を運転してはいけません。

知っていますか? 耳にまつわる言葉

- 馬の耳に念仏... 他人がいくら意見しても全く知悉めがないこと。
- 耳が痛い... 他人からの言葉が自分の弱点を突いていて、聞くのがつらいこと。
- 寝耳に水... 思いつけないことが起きて、とてもびっくりすること。
- 耳学問... 自分で習得せず、他人から聞いて得た聞きかじりの知識のこと。

〈参考資料: 健康教室 (2008年3月)、健康大百科 (2009年p92)〉