

事業団だより



第160号 2023年8月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

難聴について

音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいはまったく聞こえないという症状のことを言います。今回は難聴についての特集です。

なぜ音が聞こえるの？

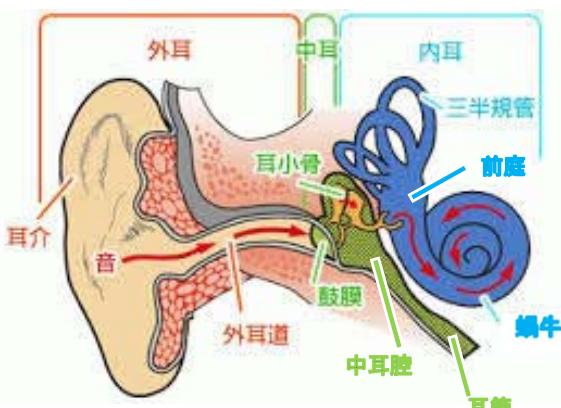
まずは、音が聞こえる仕組みを説明します。



そもそも音とは…

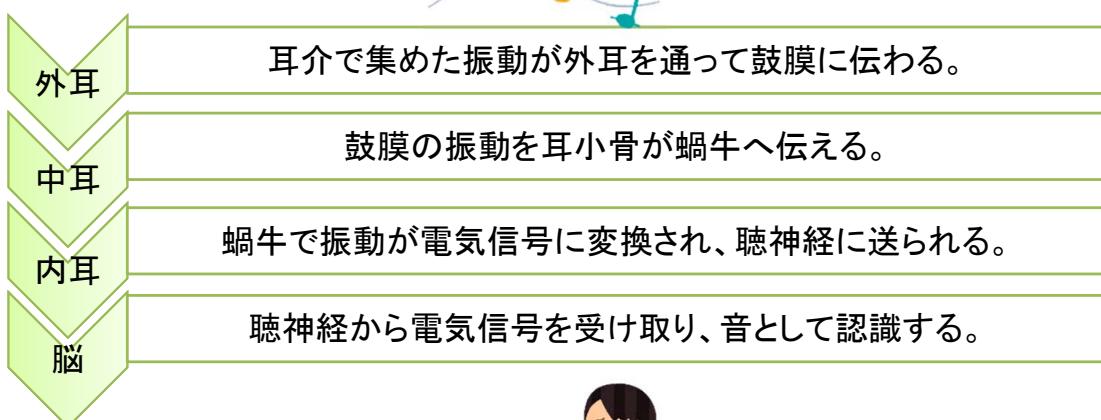
音の正体は、**振動**です。例えば何かをたたくと、空気中に振動が発生しこれが耳に入り込むことで音として認識されます。

耳の構造は大きく分けて『外耳』、『中耳』、『内耳』の3つに分けられます。振動は外耳から中耳、内耳と外側から順番に内側へと伝わります。



外耳	耳介	周囲の振動を集める。
	外耳道	振動の通り道。
中耳	耳小骨	鼓膜の振動を内耳に伝える。
	中耳腔	耳小骨のある空間。
	耳管	中耳腔と鼻へつながる空洞を繋げる。
内耳	蝸牛	音を電気信号に変換して聴神経へ送る。
	前庭	体の傾きを感じる。
	三半規管	回転の速さを感じる。

音が聞こえるまでの流れ



難聴とは

難聴は、2種類に分類されます。



伝音難聴	外耳と中耳の障害によって音がうまく伝わらない。 例) 中耳炎や外耳炎、耳硬化症、耳あかの詰まり等
感音難聴	内耳や脳に問題があり、音をうまく感じ取れない。 例) 加齢性難聴や突発性難聴、ヘッドホン難聴などの音響性難聴、騒音性難聴、メニエール病等

<裏面もご覧ください>

ヘッドホン難聴について 近年、特に問題視されている『ヘッドホン難聴』について説明します。



大きな音にさらされることで起こる難聴を『騒音性難聴』あるいは『音響性難聴』と言います。騒音性難聴は主に職場で工場の機械音や工事音などの騒音にさらされることで起こります。一方、音響性難聴は爆発音あるいはコンサートでの大音響にさらされるほか、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによって起こります。ヘッドホンやイヤホンが原因で起こる難聴をヘッドホン難聴と言います。



原因

自動車の騒音程度以上の音を聞く場合、音の大きさと聞いている時間に比例して、有毛細胞が傷ついてしまいます。有毛細胞が壊れると音を感じ取りにくくなり難聴を引き起します。特に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ていたり、長時間聞き続けたりすると、難聴が起こります。

予防

- ・音量を下げたり、連続して聞かずにはさむ。
- ・使用を1日1時間未満に制限する。
- ・周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホンやイヤホンを選ぶ。



ヘッドホン難聴は自分で予防できる難聴です。

ヘッドホンやイヤホンを使用される方はぜひ参考にしてみてください。



栄養コーナー 耳の健康と食生活

今回は耳のテーマに関連して、耳鳴りや難聴など耳の不調の改善と食生活の関連についてご紹介します。症状がひどい場合や続く場合は受診が必要ですが、以下のポイントも参考にされてみてくださいね。

耳の不調の改善に良いとされる
栄養素…ビタミンB群



特にビタミンB群の中でも**ビタミンB12**は神経の働きを正常に保つために欠かせない栄養素で、耳鳴りや難聴などの治療薬にも利用されています。

＜ビタミンB12が多く含まれる食品＞…基本的に肉や魚介類などの動物性食品に含まれ、特に、しじみやアサリなどの貝類、サンマなどの青魚、レバーなどに多く含まれます



避けたい食事！！

『食べすぎ、飲みすぎ等不規則な食生活』



こういった暴飲暴食など、不規則な食生活は自律神経のリズムを乱すので、耳鳴り等の症状が起こりやすくなる恐れがあります。腹八分目で、お酒もほどほどにバランスの良い食事を心がけましょう。

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

OO KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

