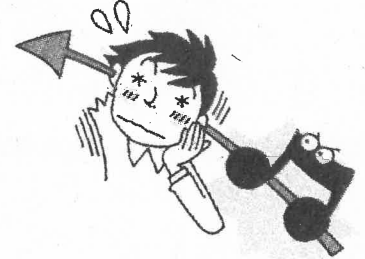


気をつけよう!ヘッドホン難聴

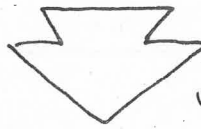
ヘッドホン難聴とは??

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくいです。



ヘッドホン難聴ってどんな感じになるの?

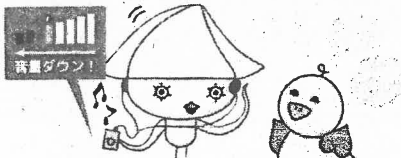
聞こえていないことに本人が気づかないことが多いので注意が必要です。ヘッドホン難聴は、はじめは高い音域(4000Hzくらい)が聞こえにくくなるので、普通の生活をしている中では不便を感じず、気づくのが遅くなってしまふのです。そして放っておいた結果、会話の音域まで聞こえが悪くなり、ここでようやく難聴に気づくことになる、というわけです。



では、どうすれば耳をいたわれるの?

1. 音量を小さくする

目安として、ヘッドホンで音聞きながら人と会話できるくらいの音量。



- 身近な例: 音の大きさ (dB デシベル: 音の大きさの単位)
- ピアノ・電車内..... 80dB
 - 一般的な会話 60dB
 - 図書館 40dB
 - ささやき声 30dB
 - 置時計の秒針 20dB

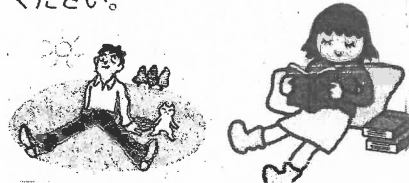


2. 長時間聞かない

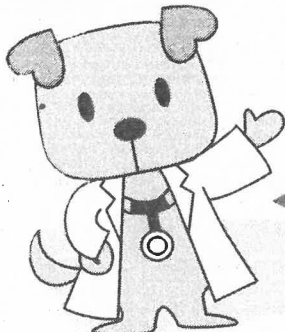
ヘッドホン・イヤホンで聞いた3倍の時間は耳を休ませてください。



たとえ正しい範囲内の音量でも、疲れているときや睡眠不足のときなど体調によっても難聴になることがあるので注意してください。



⚠ 一度ヘッドホン難聴になると、治りません。



耳がつまった感じがする、会話の声が聞き取りづらい、耳鳴りがするなどいつもと違うな、と感じたらすぐにヘッドホン(イヤホン)の使用をやめてください。これは耳からのSOSです。そして病院に行ってくださいね。



身近に潜む

カフェイン中毒

最近、たくさんの種類の飲み物を街中で目にしますね。その多くの種類の一つに「エナジードリンク」という飲み物があります。多くの場合には、エナジードリンクにはカフェインが含まれています。カフェインには依存性があり、中毒になってしまう人がいます。なぜ中毒になってしまうのでしょうか。

カフェインの良いところ

おとなが飲んだとき!

- ①眠気を覚ます (興奮作用)
- ②集中力がアップする (覚醒作用)
- ③尿が出る作用があるので、体に必要ない老廃物や余分な水分を外に出す (利尿作用) など



ここで記した「良いところ」は、成長期の子どもにとっては「良いところ」ではなく、むしろ「悪いところ」に入ります。

カフェインの悪いところ

- ①胃が痛くなる・胃がもたれる (胃液の分泌促進作用)
- ②貧血 (体への鉄の吸収を抑える作用)
- ③自律神経を乱す (中枢神経興奮作用)
- ④血管を縮める (血管収縮作用)
- ⑤心臓が縮まるときの力が強くなる (強心作用) など



子どもはおとなより
カフェインの影響を
強く受けてしまうためです。

- ・頭が痛くなる・眠れなくなる
- ・吐き気がする
- ・下痢になる・興奮する
- ・心臓がドキドキする
- ・中毒*になる など



カフェイン中毒を防ぐには



カナダ保健省の一例 (最大摂取量)

4~6歳	1日に 45mg 未満
7~9歳	1日に 62.5mg 未満
10~12歳	1日に 85mg 未満
13歳以上の青少年	1日に 2.5mg/kg 未満



日本は具体的な数値が出ていません!
カナダの例をみてもいい



マナボつと世代の小学校高学年生は
1日に 85mg 未満。
中学生以上は、体重 × 2.5 の数字を
覚えておこうね!



←自分の体重に2.5をかけ算してね (例: 体重 50kg なら 125mg)

食品安全委員会 食品安全総合情報システム Web サイト 2019.3.7 アクセスより <http://www.fsc.go.jp/fscis/foodSafetyMaterial/show/syu04720030110>

カフェイン依存を防ぐには上記のカナダからとっている年齢ごとの一日の最大摂取量を守り、適切にカフェインと関わり、いくことが大切です。