

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

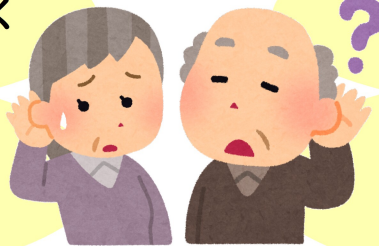
新宿区北新宿1-8-16

耳の日

3月3日は「耳の日」です。昭和31年に、「難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したい」という、社会福祉への願いから、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。今回は、誰もがなりうる難聴についてお伝えします。

難聴!?そんなん超(難聴)大変!!

難聴になると、日常生活でさまざまな支障をきたします。

話が聞こえず
コミュニケーションがうまく
いかなくなる音の刺激が少なくなるため脳が
委縮(いしゅく)し
認知症になりやすくなる危険を察知する能力が低下し
交通事故にあう可能性が
高くなる社会的に孤立し
うつ状態になってしまう
こともある

難聴の原因は?

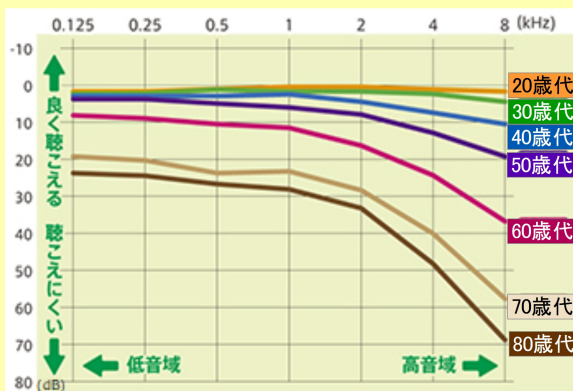
難聴の原因はさまざまありますが、今回は特に多い加齢による難聴と騒音による難聴について説明します。

加齢

～40歳代から聞こえにくくなる～

年齢を重ねると、音を感知する細胞の数が減るため聞こえづらくなります。

一般的に高い音から聞こえにくくなると言われており、40歳代では聞こえにくさを感じない場合もありますが、65～74歳の3人に1人、75歳以上では約半数の人が難聴に悩んでいると言われています。



立木孝、日本人聴力の加齢変化の研究Audiology Japan 45, 241-250, 2020より改変

仕事

地下鉄の車内くらいの音(80dB(デシベル))を1週間当たり40時間以上聞き続けると難聴の危険があります。

騒音を伴う現場の場合には、耳栓やヘッドホンを使い耳を守りましょう。

常に騒音のある場所で作業をする人は6カ月に1回聴力検査を受けることが定められています。



大音量の音楽

ヘッドホンやイヤホンを使い、大音量で音楽などを聴き続けることにより起こります。

WHOでも世界の11億人の若者たち(12～35歳)に難聴のリスクがあるとしています。

以下の方法で予防しましょう。

- ①ヘッドホンの使用を1日1時間未満にする
- ②「ノイズキャンセリング機能(周りの騒音をおさえる機能)」のあるヘッドホンを使い、小さな音量で楽しむ



ヒトは耳あかを自然に排泄する機能があります。自分で綿棒や耳かきをつかって耳そうじをすることで、逆に耳あかを押し込んでしまったり、強くこすることによる「外耳炎(がいじえん)」を起こしたりすることがあります。耳そうじ中に人とぶつかり鼓膜を破ってしまうこともあります。入浴後にぬれた耳を軽く拭く程度にしましょう。

参考:一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部科学会「子どもののみ・はな・のどの病気Q&A」



耳にやさしい生活をしましょう

年齢を重ねることによる難聴は、老化現象のため誰でも起こりうることです。しかし、以下のような生活によって予防や進行を遅らせることは十分に可能です。

大きな音がする場所や
ヘッドホンの大音響は
避ける



バランスの良い食事や
適度な運動をする



良質な睡眠（休息）を
とる



ストレスをためない



年に1回は
聴力検査を受ける

東京土建健診は、年1回無料です。
聴力検査をはじめ充実した内容なので
ぜひ受診しましょう!!



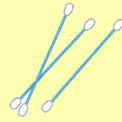
こんな時は耳鼻科を受診しましょう

耳は炎症やウイルスなどの感染、腫瘍などによって聞こえにくくなることもあります。以下のような場合は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

突然耳が
聞こえなくなった



膿（うみ）や水っぽい
など普段と違う
耳あかが取れる



耳鳴りがする



耳に水が入ったように
音がひびく



耳が痛い



めまいがする



突撃!○○さんのお昼ごはん

東京土建で働く方がどんなご飯を食べているのか突撃取材をしています。今回は、東京土建国保組合常務理事の山本繁樹さんのお昼ご飯をご紹介します。



山本 繁樹
さん

特定保健指導を利用して体重が2kg減りましたが、血圧は再検査、尿酸値と血糖はA判定からB判定に悪化してしまいました。食事に原因があり、朝食を和食にするよう指導を受け、早起きして自分で作るようになっています。お弁当は妻の担当ですが、この日は朝食用で余った食材を入れました。

セロリの葉を
ごま油で炒めて
アレンジ!!



管理栄養士から

特定保健指導を利用して体重を減らすことができたのですね！その後も助言内容を無理なく続けられていて、とても良いですね◎野菜の味つけを変えて美味しく食べられるよう工夫をされている点もすばらしいです。これからも楽しく健康でいられるよう気をつけましょう。



東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます!

今月の
キーワード 「歯は 気持ちを伝える道具」

相手の感情を知るための重要な材料は、耳から聞こえる声色・口調や、顔の表情です。歯には言葉がハッキリとわかるような音をつくったり、表情をつくったりする動きがあります。歯は、相手に自分の気持ちをうまく伝えるための道具でもあるんですね。

歯をなくす原因として
いちばん多いのは歯周病。
歯みがきや歯科健診をしっかりと!



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和4年
厚生労働省

★編集後記★

耳かきが好きで、耳の中を見られるカメラ付きの耳かきを買いました。楽しくて1日に何度も耳かきをしていたら、20年ぶり2度目の外耳炎になり、痛みで大きな口を開けにくくなるということがありました。この記事を書いていて本当に耳が痛いです。みなさまもお気を付けください。