



保健だより 3月



尚絅大学・尚絅大学短期大学部
保健室
令和5年3月2日発行

早いもので、2022年度もあと1ヶ月で終わりです。この1年はみなさんにとってどんな年でしたか？卒業して社会に出る人、進級する人、お休みする人それぞれですが、この春休みの間に心と体をリフレッシュさせて、元気に新年度を迎えて下さいね。

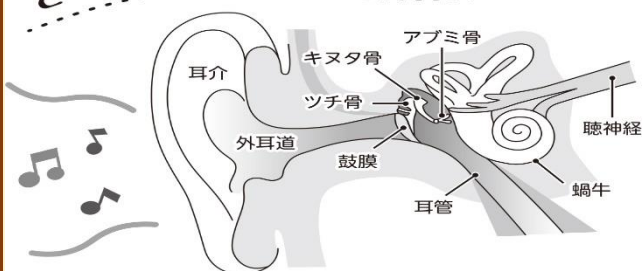


3月3日は耳の日です



耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

耳のケアのポイント

耳垢は自然に耳の穴から外へと排出されるので、頻繁に耳掃除を行う必要はありません。また、耳掃除はきちんとした方法で行わないと、耳の内部を傷つけてしまったり、耳垢を耳の奥に押し込んでしまったりすることもあるので、注意が必要です。

- ① 耳掃除は毎日しないこと！1～2週間に1回程度のペースでOKです！
- ② 耳の穴の手前のほうだけを、かき出す要領で行う。奥まで入れすぎない！
- ③ 耳垢のタイプによって道具を使い分ける！
⇒ 乾燥タイプ：ヘラ状になった耳かき
湿り気のあるタイプ：綿棒
- ④ 耳垢が詰まっている、聞こえにくいなど違和感を感じたら、耳鼻科を受診する！

ピアスと耳のトラブルについて

ピアスにより耳と金属が長時間触れることで、金属から溶けた金属イオンが皮膚のたんぱく質と結合し、拒絶反応を起こすことで金属アレルギーを起こしやすくなります。また、ピアスの穴を開けるときに、有害な細菌の感染によって化膿を引き起こすことがあります。さらに穴を開ける針を他人と共有した場合、エイズや肝炎などに感染する危険性があります。

ヘッドホン・イヤホンと難聴について

通学中の電車やバスなどで音楽を楽しむためヘッドホンやイヤホンを使っている人は多いと思います。しかし、これらは使い方を誤ると聴力を落としかねません。①大きな音で聞く ②長時間聞き続ける ③周波数の高い音を聞く という難聴を誘発する要素を含んでいるからです。知らない間に進行し、聴力が元に戻ることは難しくなります。予防のために、以下の点に注意しましょう。

- ・音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする
- ・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・イヤホンを選ぶ

ほげんしつ

保健室からのお知らせ



今年度の健康診断の結果や日常生活で気になることがあったら早めに病院を受診することをお勧めします。保健室でも相談に乗りますので、気軽にお越しください。