

き みみ なん ちょう 気をつけたい耳のトラブル ～ 難聴 ～

ヘッドホン、イヤホンをつか おお おんりょう おんがく き つづ きき つづ ことにより、みみ おお 大きな負担がかかり、気づかないうちに聞こえが悪くなる場合があります。

◎ こんなしょうじょう ちゅうい 状態に注意

- 耳鳴り
- 耳が詰まった感じ
- めまい

このような耳の違和感に気づいたら
はやく じゆしん 早めに受診しましょう

◎ ヘッドホン難聴、イヤホン難聴を防ぐためには

- 適切な音で聴く・・・音量の目安はヘッドホンやイヤホンで聴いても、外部の会話が聞こえるくらいのおおきさです

- 耳を休める・・・1時間聴いたら少なくとも10分程度は耳を休ませましょう

しよくたくい ふじさきし ほ こせんせい 嘱託医 藤崎志保子先生から のアドバイス



みみ き 耳の聞こえについて

みみあか 耳垢のつまりにより、みみ き 耳の聞こえが悪くなる場合があります。

みみ にはみみあか しぜん みみ そと だ 耳には耳垢を自然に耳の外に出そうとする働きがあります。

みみあか 耳垢をとるときはむりしておくまで取ろうとすると、ひ ふ きず 皮膚を傷つけて痛みやかゆみの原因になることがあるので気をつけましょう。

★ えい よう 栄 養 コーナー ★

みみ からだ 耳にも体にもいい「まごわやさしい」

これは、からだ 体づくりを支える食事（しょくじ）に役立つ食材（じやくた）の頭文字（しよくざい）を並べた語呂合わせ（なら）です。取り入れると、みみ 耳だけでなく、からだ 体の調子（ちゆうし）を整（ととの）えることにつながります。

- ま まめるい とうふ 豆類（豆腐、みそなど）
- ご ごま（またはなつつるい ナッツ類など）
- わ わかめ（またはひじきなどのかいそうるい 海藻類）
- や やさい 野菜
- さ さかな 魚
- し しいたけ（きのこ類）
- い いも類

ふだん こんだて 普段の献立（けんりつ）にも、とり入れられているのでよかったらおぼえておいてください！