



3月3日は、みみの日です。

ヘッドホン難聴知っていますか？

ふだんからヘッドホンを使って、長い時間大きな音を聞いていませんか？この状態が習慣になると耳の中にある有毛細胞が壊れて聞こえが悪くなってしまいうヘッドホン難聴になってしまう恐れがあります。

1 ヘッドホン難聴の原因

長い時間音を聞く



高い周波数の音

大きな音

2 ヘッドホン難聴の初期症状

- ・耳（耳閉感）がつまったような感じがする
- ・キーン、ジー、ザーなどの耳鳴りがする
- ・飛行機が離陸、着陸するときのようになる
- ・耳を休ませても症状が改善しない



音楽を聴いた後ヘッドホンを外した状態で当てはまる症状があれば受診をしましょう

3 予防のポイント

(1) 周囲と会話ができる程度の音量にする

ちょっと私の話、聞いている？

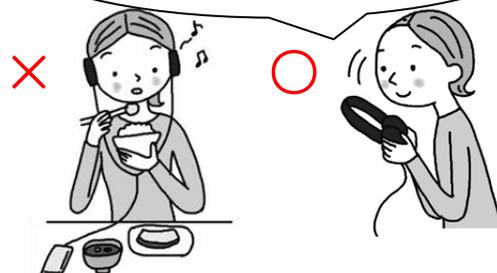
枕草子、いいよな

春はあけぼの…



(2) 耳を休ませる時間をつくる

WHOでも1日1時間までの使用がすすめられています。



(3) 騒がしい場所で音量を上げすぎない



ヘッドホンをしたままで自転車の乗った人が起こす事故が相次いで発生しています。都道府県の道路交通規則や条例において、自転車に乗る際のイヤホンの使用禁止を明記している地域も増えています。

花粉症対策をしましょう

スギ花粉症は、増加傾向で、1998年から2008年の10年間で、10～19歳で16.7%から**31.1%**に変化をしています。増加の原因としては、戦後に植林されたスギにより産生される花粉量の増加や大気汚染などが考えられています。海外では、花粉症の症状がテストの点に影響したという報告もあり、程度に応じた対応をする必要がありますね。

1 花粉症って何？

みなさんの体の中には、悪いものが入ってきたときにやっつけてくれる「免疫」という働きがあります。花粉症は、この免疫が花粉に対して過剰に反応しているアレルギーです。花粉症になると、くしゃみ、鼻水、涙などがたくさん出ます。

2 花粉症と風邪の違いは…

カゼの原因は細菌やウイルス。免疫が弱っていると病原菌をやっつけられないので体の中でいたずらを行います。ところが、花粉症の場合は、免疫が頑張りすぎて本当はそんなに体に悪くないもの（例えば花粉など）まで攻撃をしてしまうのです。

3 カゼ？花粉症？いくつ当てはまるか、セルフチェックをしてみましょう！

①くしゃみが続けて何回も出る。 	②水っぽい鼻水がどんどん出てくる。 	③鼻づまりがひどい、両方の鼻の穴がつまることもある。 	④目が赤いかゆい 	⑤熱はない。あっても微熱 
⑥晴れた日や風の強い日など症状が悪化する。 	⑦のどがかゆくぴりぴりする。 	⑧涙が出る、目やにが増えた。 	⑨症状が1週間超えて続いている。 	⑩毎年同じ時期に症状が出る。 

～結果の見方～

当てはまった数が8～10 **高い**

特に、①～④全てに当てはまる人は**花粉症**の可能性が高いです。生活に支障が出るようならば、お医者さんにみてもらいましょう！

当てはまった数が5～7 **中**

くしゃみが止まらない、目がかゆい…。そんな場合は花粉症かも？マスクなどで対策をすると楽になるかもしれませんね。

当てはまる数が4以下 **低い**

目のかゆみなどがなく、熱が高かったりする場合は、花粉症ではなく**カゼ**の可能性あります。

ゆっくりと体を休めましょう！

2019年東京都の花粉予想

スギ 3月上旬～4月上旬くらいまで

ヒノキ 4月上旬～4月中旬くらいまで



<日本気象協会 HP より>