

# ほけんだより 3月



それ、**音響外傷**ではありませんか!?

## 音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「**音響外傷**」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「**ヘッドホン難聴**」も増えています。



## 音響外傷セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴く」という人の中で、以下の症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
  - 耳鳴りがする
  - めまいがする
  - 会話を聞きなおすことが増えた
- もし当てはまる場合は一度受診を

## 音の大きさの目安

騒音の大きさ	60 デシベル	70 デシベル	80 デシベル	105 デシベル	115 デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85 デシベルで 8 時間までです。ロックのコンサート(115 デシベル)の場合は 28 秒、最大音量の音楽プレイヤー(105 デシベル)の場合は 4 分までという調査結果もあります

(世界保健機関 (WHO) 調べ 2015)



作成者：2年5組・2年6組 保健委員