

# 保健管理センターだより

外を吹く風は、まだまだ冷たいですが、春の訪れが近いことを感じる頃となりました。あつという間に一年が過ぎ、保健管理だよりも今年度の最終号となりました。あなたにとって、この一年間はどんな一年間でしたか？3月は1年の締めくくりの月です。来月、新しい1年をうまくスタートできるように、この1年間でできたこと、できなかったことを、自分なりに振り返ってみましょう。( ^\_^ )



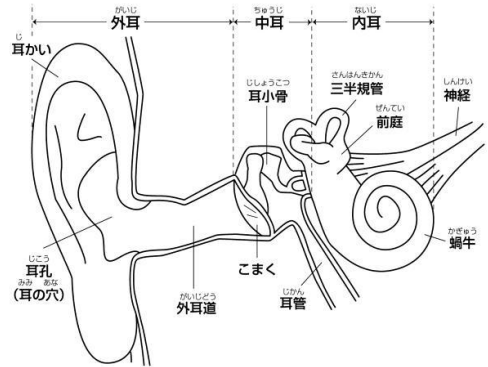
## 3月3日は耳の日

でした.....

### ●●音の伝わるしくみとは？●●

音とは空気の振動です。いろいろな方向から外耳に入ってきた音(振動)は、外耳道を通って鼓膜を振るわせ、中耳にある耳小骨から、さらにその奥の内耳にある蝸牛へと伝わっていきます。蝸牛で振動は電気信号に変えられ、それが聴神経を通して脳へと伝えられます。

つまり、外耳→中耳→内耳と伝わった空気の振動を電気振動に変えるしくみが働き、その電気信号を脳が読み取ることで、私達は音を聞くことができるのです。



近年、携帯音楽プレーヤーやオーディオ機能付きの携帯電話の普及で、ヘッドホンやイヤホンを使用し、いつでも、どこでも音楽を聴くことができます。ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いた後に、耳鳴りがしたり、音が聞こえにくくなったりしたことはありませんか？大音量で長時間音楽を聴き続けたことにより、耳の有毛細胞(音を脳に伝える大切な役割をしている細胞)が傷つき、聴力が低下する状態を**ヘッドホン難聴**といいます。一時的なものもあれば、長く続く場合もあります。

### 【あなたの耳、疲れていませんか？】

- 携帯音楽プレーヤーを愛用している。
- 音楽はボリュームを上げて聴くのが好き。
- テレビの音が大きいと注意される。
- 話し声が大きくなったといわれる。
- 聞き間違いが多い。
- 顔を見ていない相手とは会話しづらい。



時には、静かな環境で耳をゆっくり休ませることも大切です。なお、**①聞こえにくいことがある、②耳が塞がっている感じがする、③キーン、ピーと耳鳴りがする**といった症状があるなど異常を感じた場合には、耳鼻科で診てもらいましょう。

### 【耳が喜ぶ音楽の楽しみ方】

■音量を上げすぎない。

ヘッドホンは静かな部屋で普通に会話できるくらいの音量に調節してから使うとよいでしょう。

■ときどき耳を休ませる。

疲れの回復には約8時間の休息が必要です。



## 健康診断がはじまります

4月2日から学生定期健康診断が始まります。春休みに帰省している方も多いと思いますが、Webで日程を確認の上、必ず受検してください。就職や留学・実習などで大学から健康診断に関する書類が必要となる学生は、学内での健康診断を受けていないと一切発行できませんので注意してください。