

保健室の利用について

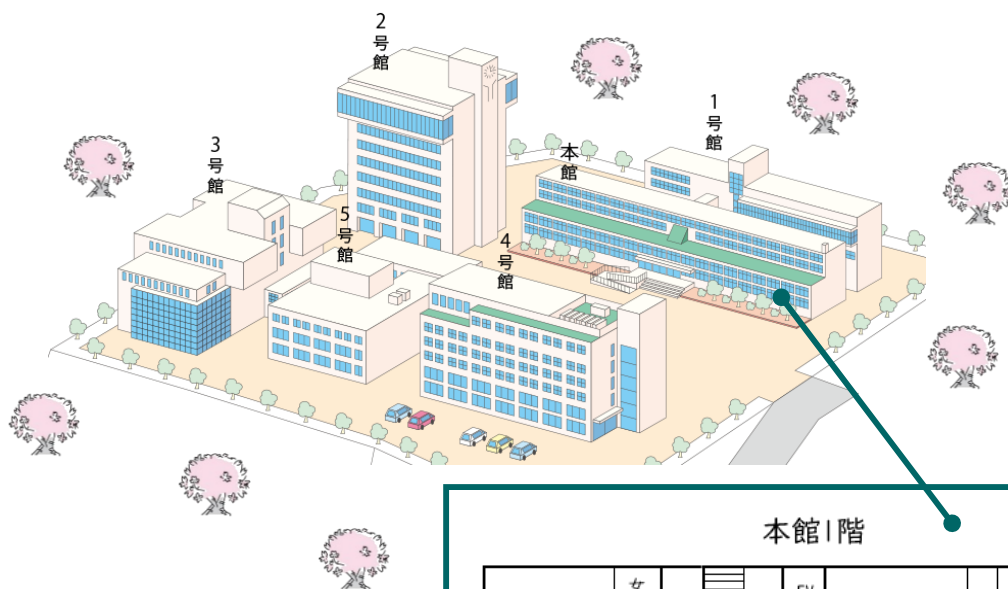
新入生のみなさんへ

保健室では、保健師が常駐し、学生の皆さんが心身ともに健康に大学生活を送れるようサポートしています。お気軽にご利用ください。

保健室の利用方法

■ 開室時間：平日 8:45～17:30（土・日・祝・大学休業日以外）

■ 場所：本館1階



保健室でできること：

- ・ 怪我、急病時の応急処置
- ・ 健康相談（保健師による）
- ・ 身長、体重・体組成、血圧、体温などの測定
- ・ 学生相談室（カウンセラー）の予約
- ・ 着替えやタオルの貸し出し（スウェットやTシャツを置いています）

利用時の注意点：

- ・ 保健室に痛み止め等の飲み薬は置いていません
- ・ 病院へ行くことを勧める場合がありますので、健康保険証を携帯しておきましょう

今年4月の日本の平均気温は過去最高となり、新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました（現行の「熱中症警戒アラート」の上位のアラートで、「暑さ指数」が都道府県内全域で35以上と予測される際に発表されます）。今夏も全国的に「猛暑」が予想されているため、気象予報やアラートに注意しながら、熱中症への十分な対策を行いましょ。

熱中症に備えよう

◎ 熱中症にならない体づくり

□ 暑熱順化

体が暑さに慣れると、発汗量が増え、体の熱を放散しやすくなり、汗から出る塩分濃度が下がるため、熱中症の予防になります。暑くなる前に軽い運動や湯舟に浸かる入浴等を習慣化し、暑さに慣れておきましょう。

□ 十分な睡眠

睡眠不足は熱中症の大敵です。快適な環境下で十分な睡眠をとりましょ。

□ 三度のバランスのよい食事

食事を抜くと水分・塩分不足で熱中症の危険性が高くなります。一日三食しっかり食べましょ。

□ こまめな水分補給とほどよい塩分補給

大量に汗をかいたときは水だけでなく塩分も補給ましょ。スポーツドリンクや経口補水液が効果的です。

◎ 熱中症対応セットの準備

保健室に準備してありますが、部活動の部室などにも準備しておきましょう。

- ① 経口補水液
- ② 冷やすもの（アイスパック、氷嚢など）
- ③ 送風器（うちわ、扇子など）
- ④ タオル
- ⑤ 熱中症応急処置フローチャート

準備
ましょ熱中症応急処置
フローチャート
(環境省)

熱中症かもしれないと思ったら

熱中症の主な症状

めまい、顔のほてり、大量の汗、体のだるさ、吐き気、体温・皮膚表面温度の上昇、筋肉痛・筋肉のけいれん等

◎ 涼しい場所へ移動

エアコンが効いている室内や日陰等、涼しい場所へ移動ましょ。



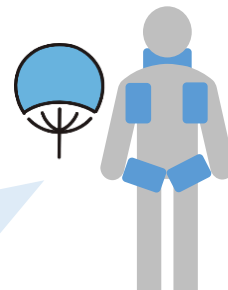
◎ 水分・塩分補給

経口補水液やスポーツドリンク等で水分と塩分を補給ましょ。



◎ からだを冷やす

衣服をゆるめて風通しをよくし、冷たいものでからだを冷やましょ。



冷やす場所

- ◎ 首のまわり
- ◎ 脇の下
- ◎ 足の付け根



梅雨時の体調管理

保健室だより
2024年6月号
学生支援センター 保健室

梅雨時は、天候不良による気圧や温度の変化によって様々な不調を感じやすい時期です。また、高温多湿の環境下ではカビやダニによるアレルギー性の疾患や細菌性の食中毒も発生しやすくなります。さらに梅雨の晴れ間は急に気温が高くなるため熱中症にも注意が必要です。しっかり体調管理をしましょう。

気圧や温度の変化などによる心身の不調

☑ 頭痛・めまい、体のだるさ・疲れ、食欲不振、憂鬱な気分など

天候不良による寒暖差や気圧の変化、日照不足は、自律神経の乱れや抑うつ気分、睡眠の質の低下の原因になることがあります。

◎ 十分な睡眠と休息

不調を自覚したら、十分な睡眠と休息をとり、梅雨の晴れ間には太陽の光を浴びるようにしましょう。



カビやダニによるアレルギー症状

☑ 喘息、アトピー性皮膚炎、鼻炎、過敏性肺炎など

カビやダニは、喘息、アトピー性皮膚炎、鼻炎等の発症や悪化の原因になります。また、カビが原因で過敏性肺炎を発症することがあります。乾いた咳(痰を伴わないことが多い)や息切れ、発熱が続く場合は注意しましょう。

◎ カビ・ダニが増殖しないよう環境整備

カビの増殖：温度20～35℃・湿度70%以上
ダニの増殖：温度25～30℃・湿度60%以上

- こまめな換気と掃除（特に寝具やソファ、カーペット等の布製品）
- エアコンフィルターの定期的な掃除
- 湿気の多い浴室や台所、洗面所、洗濯機置き場などの換気と除湿
- 収納（押し入れやクローゼット、靴箱など）の換気と除湿



細菌性食中毒

☑ 吐気・嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの消化器症状

細菌が原因の食中毒は、高温多湿となる5月から9月に多く発生します。

◎ 食品の取り扱いに注意

- 細菌を食べ物に「つけない」→ 手洗い、調理器具・食器の洗浄
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」→ 適切な温度で保管、調理後すぐに食べる
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」→ 十分加熱する

注意 お弁当を持参する人は涼しい場所に保管するよう気をつけましょう!





健康づくりのための睡眠

保健室だより
2024年7月号
学生支援センター 保健室

睡眠はなぜ必要？

睡眠には「1日の活動で蓄積した疲労やストレスを回復する」という重要な役割があります。そのため睡眠が不足すると日中の眠気や疲労、頭痛等の身体的な症状に加え、注意力や判断力の低下、学業成績の低下、さらには情動不安定等様々な悪影響が出ます。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管障害、認知症、うつ病などの発症リスクが上昇することが分かっています。

適正な睡眠時間は？

成人では**6時間以上**が目安

必要な睡眠時間には個人差がありますが、成人でおよそ6～8時間といわれています。

良い睡眠とは？

睡眠休養感があること

睡眠によって休養がとれている感覚（睡眠休養感）があることが重要です。

良い睡眠をとるために

◎睡眠環境を整えよう

- 暑すぎず寒すぎない温度、できるだけ静かな環境で、照明を暗くして眠る
- リラックスできる寝衣・寝具で眠る
- 就寝前のスマートフォンの使用を控える

◎嗜好品の取り方に気をつけよう

- 夕方以降はカフェインの摂取を控える
- アルコールの摂取はひかえめにする

◎生活習慣を整え、体内時計を調整しよう

- 日中にできるだけ日光をあびる
- 朝食をしっかり食べる
- 食事や睡眠などの生活リズムを一定にする
- ウォーキングなどの運動習慣を身につける
- 就寝前1～2時間前に入浴する
- 遅い時間の夕食や運動を避ける



休日の「寝だめ」は身体に良くない？

平日の睡眠不足を取り戻すために休日に長く寝る、いわゆる「寝だめ」をする人が多くいますが、実際に睡眠を貯めることはできないため、「寝だめ」をしても平日の睡眠不足を完全に解消することはできません。それどころか、体内時計が混乱し、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような症状が出る場合があります。このような「寝だめ」による体内リズムの乱れを「社会的時差ボケ (Social Jetlag)」と呼びます。社会的時差ボケは「十分寝たはずなのに眠気や疲労感が抜けない」「眠れない」「朝起きられない」等の問題を生じ、慢性化すると学業成績にも影響します。休日に「寝だめ」するのではなく、平日の睡眠時間を確保しましょう。

真夏の体調管理

定期試験が終わると、待ちに待った夏休みです。しかし、今年は7月に入ってから災害級ともいわれる猛暑日が続いており、例年以上の暑さ対策と体調管理が必要です。暑い時期に起こりやすい病気や不調に注意し、夏休みを楽しく有意義に過ごしましょう。



熱中症

暑い日は無理をせず、「暑さを避け」、「こまめに水分補給」をして熱中症を予防しましょう。

熱中症かもと思ったら

①涼しい場所へ移動

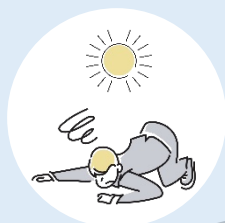
エアコンの効いた室内や日陰

②体を冷やす

首の周り・脇の下・足の付け根

③水分・塩分を補給

経口補水液やスポーツドリンク



夏バテ

夏バテは屋内外の気温差による自律神経の乱れが大きな原因といわれています。からだがかたまり、食欲がないなど、何となくスッキリしない不調がある人は、からだの冷えを改善し、生活リズムを整えてみましょう。

①からだの冷え対策

②十分な睡眠

③バランスのよい食事

④適度な運動

⑤こまめな水分補給



夏風邪

夏は子どもを中心に「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」などの感染症が流行します。子どもに多い感染症ですが、大人が罹ると重症化しやすいともいわれています。アルバイト等で子どもと接する機会がある人は、しっかりと感染予防対策をしましょう。また、新型コロナの感染者も増加しています。併せて対策しましょう。



食中毒

高温多湿な夏は、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒菌を「つけない（手洗い）」「ふやさない（温度管理）」「やっつける（十分な加熱）」を意識しましょう。

ペットボトルの飲み残しに注意!

ペットボトルに口を付けて飲料を飲むと、飲料中に口内細菌が入って時間を追うごとに増殖します。飲み残しを持ち歩かず、早めに飲み切るようにしましょう。



虫刺され

虫刺されは、刺されたあとに痒みや腫れ、痛みなどの不快感が残るだけでなく、ジカ熱やデング熱などの感染症を媒介したり、アナフィラキシーを引き起こすこともあります。屋外で活動するときは、なるべく肌の露出が少ない服装を選び、虫よけ剤などを活用しましょう。また、夏は蜂の攻撃性が高まるといわれています。蜂を見かけたら刺激しないように気をつけましょう。



秋のメンタルケア

自殺は「予防できる死」といわれています。しかし、日本では毎年2万人以上の人が自殺によって命を落としており、10～39歳の各年代の死因の第1位は自殺(令和3年)という状況です。

9月10日は「世界自殺予防デー(World Suicide Prevention Day)」です。日本でも9月10日から16日を「自殺予防週間」と定めて、毎年啓発活動が行われています。この機会に自分や身近な人の命の大切さについて考えてみましょう。

もし家族や友達の変化に気づいたら・・・

最近元気がない、口数が少なくなったなど、家族や友達の様子が「いつもとちがう」と感じたら、まずは声をかけて話しを聞いてみましょう。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「**ゲートキーパー**」といいます。ゲートキーパーに専門的な資格はいりません。悩みを抱える人の周囲の人は、誰でもゲートキーパーの役割を担うことができます。

ゲートキーパーの役割

アドバイスや解決策を示す必要はありません。どれかひとつできるだけ悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

- 気づき** : 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** : 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** : 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** : 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



つらい気持ちを相談できる場所

つらい気持ちがあるときは抱え込まず、だれかに相談してみましょう。友人や家族、大学の先生、電話相談、地域の保健所や保健センター、クリニックなど、多くの相談先があります。迷ったときはまず学内の学生相談室や保健室へお喋りをしに来てください。

学生相談室

開室時間	火・水・木曜日 11:00～17:30(授業期間のみ) ※夏季期間中の開室日は、大学ホームページの開室カレンダーでご確認ください
場所	1号館 2F 201・202号室
予約方法	以下のいずれかの方法で申し込んでください。 ○ 4号館 2F 学生課 / 本館 1F 保健室で申し込む ○ 開室中に希望時間を伝えて申し込む ※予約が優先ですが、空いていれば相談できます ○ gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp にメールして申し込む ※件名に「相談予約」、本文に学科・学年・氏名・連絡先・希望日時を明記

依存症

10月1日(火)から11月30日(土)の間、「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」が実施されます。薬物乱用が及ぼす最も恐ろしい問題のひとつが「依存性」です。好奇心から1回だけと思って使用したら、やめられなくなり、気づいたときには「依存症」になっていたというケースが多々あります。「依存症」は誰でもなる可能性のある病気です。他人事だと思わず、この機会に「依存症」について考えてみましょう。

依存症とは？

依存対象に心を奪われ、「やめたくても、やめられない」(自分の意志や行動がコントロールできない)状態になることです。依存症は進行する病気なので、早期に兆候に気づき、適切に治療することが大切です。人が「依存」する対象には、薬物の他にアルコール、ギャンブル、ゲーム、スマホなど様々なものがあります。

どうして「やめられなくなる」の？

アルコールや薬物など依存性のある物質を摂取すると、脳内で快楽物質であるドーパミンが分泌され、快感やよろこびとして伝わります。これを脳が報酬(ごほうび)と認識すると、その報酬を求める回路が脳内にできあがり、繰り返すうちに自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。

いったん報酬を求める回路が脳内にできあがってしまうと、脳を元の状態に戻すことは難しいと言われています。そのため、予防と早期に適切な治療をはじめることが大切です。



依存症の兆候

依存対象を優先するあまり自分や家族の生活に支障が出ます。

- 睡眠や食事などがおろそかになり生活リズムがくずれる
- 家族との時間を削る
- 体調を崩しがち
- 感情的になったり、うそをついたりして人間関係が悪化する
- 仕事や学校を休みがちになる
- お金を使いすぎて生活費に困る
- やめたいと思っているのにやめられない



依存症かもしれないと気づいたら

依存症は、自分の意志や行動をコントロールできなくなる病気です。本人がどれだけ反省や後悔をしても、結局繰り返してしまうのは、脳がそのように変化してしまったためであり、意志の強さだけではどうにもなりません。そのため、周囲の人が説得したり責めたりすると逆効果になることがあります。もし、身近な人が依存症かもしれないと気づいたら、専門機関に相談して適切なサポート方法を知り、本人が早めに治療を受けられるよう援助してあげることが重要です。

冬の感染症予防

感染症発生状況

今年は夏頃からマイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています。大阪でも7月29日～8月4日の週に過去最多の発生数（現行の集計方法になってから）を記録し、10月下旬現在も発生数が多い状況が続いています。今後流行が予想される季節性インフルエンザと併せてしっかりと予防対策をしましょう。

今冬特に気をつけたい感染症

■ マイコプラズマ肺炎

肺炎マイコプラズマという細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症で、乾いたせきが長く続くのが特徴。小児や若い人に多く、高齢者には少ない傾向。多くの人は気管支炎で済むが、一部は肺炎になり重症化することもある。発生は1年を通じてみられるが秋冬に増加する傾向。

◆ 症状

発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛、乾いたせきなど。痰がからまない乾いたせきが特徴で、せきは発症から数日後に始まり、解熱後も長く（3～4週間）続くことがある。

◆ 感染経路

飛沫感染、接触感染

◆ 潜伏期間

感染後2～3週間程度

◆ 療養期間

医師の指示に従うこと

◆ ワクチン

現時点で有効なワクチンなし



■ 季節性インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる呼吸器感染症で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が急に現れるのが特徴。高齢者や免疫力低下のある人は重症化することもある。感染力が強く、日本では12月～3月の冬場に流行しやすい。

◆ 症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、咽頭痛、鼻汁、せきなど。

◆ 感染経路

飛沫感染、接触感染

◆ 潜伏期間

1～3日

◆ 療養期間

発症後5日かつ
解熱後2日を経過するまで

◆ ワクチン

あり
(接種可能な人は流行前に接種の検討を)



感染予防対策

- ◎ 手洗い、手指消毒
- ◎ こまめな換気
- ◎ 人混みを避ける
- ◎ 咳エチケット
- ◎ 適度な湿度（50～60%）
- ◎ 十分な休養と栄養
- ◎ 感染の可能性がある時は、登学・出勤や外出を控える
- ◎ タオルの共用を避ける

手洗いは感染予防の基本！ 外出後はしっかり手を洗おう！



ストレスとの付き合い方

そもそもストレスってなに？

ストレスとは、「物体が外部からの圧力によって歪んだ状態」、私たちに当てはめると「こころや体が外部からの刺激を負担に感じている状態」と言えます。外部からの刺激をストレス（人間関係、定期試験、学外実習、暑さ・寒さ、騒音、混雑など）、ストレスに適応しようとして起きる様々なこころと体の反応をストレス反応（下記）と言います。

ストレスは一概に悪いものではなく、うまく適応することができれば、やる気や成長にもつながります。しかし、強いストレスや複数のストレスが重なる状況が続くと、ストレス反応が慢性化して「こころの病気」になることがあります。ストレスのサインやストレスを上手くコントロールする方法を知り、ストレスに気づいて早めに対処することが大切です。



ストレスのサイン（ストレス反応）

こころのサイン

- 不安、焦り、イライラ
- 気分の落ち込み、憂うつ
- 無気力、やる気が起こらない
- 無力感、自信がなくなる
- 消極的、周囲との交流をさける
- 思考力・集中力の低下



からだのサイン

- 食欲がない、胃腸の調子が悪い
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 動悸や息切れがする
- 手や足の裏に汗をかく
- 頭痛、めまい、耳鳴り
- 疲れやすい



ストレスへの対処法

Rest（休む）

- よく眠る
- 家でのおんびり過ごす

Relax（リラクゼーション）

- ストレッチ、マッサージ
- 音楽を聴く
- 読書



Recreation（気晴らし）

- 適度な運動
- 趣味（旅行、推し活など）
- 娯楽、笑い（映画、漫画、ゲームなど）
- 仲間との交流
- 人に相談する



眠れない、気分がひどく落ち込む、何もする気が起きない、今まで楽しかったことが楽しいと思えない、すぐに疲れてしまう、といった状態が続くときは一人で頑張ろうとせず、誰かに相談しましょう。

間違ったストレス対処法

- × 夜更かしスマホ
- × 暴飲暴食
- × 喫煙、過度な飲酒、違法薬物



嬉しいことがストレスになるの？！

進学や就職、昇進、結婚、出産など、人生の節目の嬉しい出来事が大きなストレスとなり、こころの病気を発症することがあります。学生生活で言えば、部活のキャプテンやクラス委員への抜擢、旅行、イベント参加など、自分にとって嬉しい変化によるストレスは、気付かないうちに蓄積していることが多いようです。変化が多い時期は意識的に睡眠を多くとるなど、早めのストレス解消を心がけましょう。



『体内時計』を整えよう

保健室だより
2025年1月号
学生支援センター保健室

私たちの身体の中には、朝、昼、夜の1日のリズムや春夏秋冬といった季節の変化に、より良く対応するため「体内時計」と呼ばれるメカニズムがあることを知っていますか？ヒトの「体内時計」は24時間より少し長めに設定されているため、起床後、朝日を浴びたり、朝食を食べることで地球の自転周期（24時間）とのズレを毎日リセットする必要があります。また「体内時計」は、血圧や血糖、ホルモン分泌、免疫力などを調整しているため、「体内時計」のリズムが崩れると、心や身体のコンドিশョンも崩れてしまいます。

「体内時計」を整え、1日を元気にスタートさせましょう！

「体内時計」を整えるポイント



●朝は日光を浴び、朝食をとる

朝食を抜くと、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができず、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こりやすくなります。午前中の授業に集中するためにも、朝食は欠かせません。



●適度な運動を習慣づける

夜になると脳や身体が睡眠モードに切り替わり、体温や心拍、血圧などを低下させ、寝る準備が始まります。夕方（寝る3、4時間前）に軽い運動で体温を上げておくと、寝る頃にちょうど体温が下がり、睡眠モードの手助けとなります。

適度な疲労感、質の高い睡眠につながるため、夕方までに身体を動かすようにしましょう。



●お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。



●仮眠・昼寝をしすぎない

夜の眠りに影響しないよう、午後3時までに、長くても20分以内の「短い昼寝」が効果的です。

●夜食は控える、遅い時間帯の食事は2回に分けるなどの工夫をする

満腹の状態ですぐ寝ると、食べたものを消化するため、眠っている間も胃腸が活発に働き、夜中に目が覚めるなど睡眠の質の低下につながります。肥満の原因にもなるため注意しましょう。



●布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

デジタル機器が発するブルーライトを寝る直前に浴びると、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌が抑えられ、眠りにくくなります。



●眠りに入りやすくする環境を整える

日没後はできるだけ白熱灯色などオレンジ色の照明がお勧めです。夕食後のカフェイン摂取も控えるようにしましょう。

●“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する



●平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない（2時間以上）

【お知らせ】

平成9年度生まれ～平成18年度生まれの女性の皆さんへ

子宮頸がんを予防する『HPVワクチン』は令和7年3月末まで無料

比較的若い世代の女性に発症しやすい子宮頸がんは、そのほとんどがHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因で起こります。HPVの感染を防ぐ「HPVワクチン」の接種により、発症のリスクを低くすることができます。令和7年3月末までは公費による無料接種が可能です。

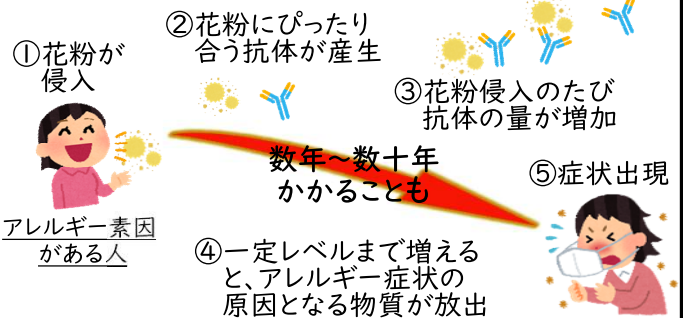
*ただし、ワクチンだけでは防げないHPV感染もあるので、20歳以上の人は定期的に、子宮頸がん検診を受診することが大切です。

マスクの効果はどのくらい？

花粉症対策

保健室だより
2025年2月号
学生支援センター保健室

今年も花粉症の季節がやってきました。
花粉症対策の基本は、体に侵入する花粉をいかに避けるか、室内に持ち込まないか。
まだ症状が出ていない人もできるだけ花粉を避け、将来の発症を遅らせることが大切です。
毎年症状が出る人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談しましょう。



■ 顔にフィットするマスク・メガネを着用

鼻の中の花粉の数

マスクなし	1848個
通常のマスク	537個
花粉症用のマスク	304個

しっかり顔にフィットさせれば
通常の不織布マスクでも
約70%減!!

結膜上の花粉の数

メガネなし	791個
通常のメガネ	460個
花粉症用のメガネ	280個

花粉症用のメガネなら
約65%減!!

(厚労省環境省花粉症対策リーフレットより作成)

大きさ比べ

- ウイルス 0.02~0.3 μ m
- PM2.5 2.5 μ m
- 飛沫 5 μ m以上

花粉 約30 μ m (スギ)

約5 μ m 一般的な不織布マスクのすき間

(日本歯科医師会マスクを知るより作成)

■ 花粉が付きにくい服装

- ・ウールなどの花粉が付きやすい衣類は避ける
- ・帽子をかぶり、頭への付着を防ぐ

素材による
付着率の違い



綿	100とすると
絹	150
化繊	180
ウール	980

(厚労省環境省花粉症対策リーフレットより作成)

■ 花粉情報をチェック

- ・飛散の多い時間帯：昼前後と夕方
- ・飛散の多い日：
 - 晴れて、気温が高い日
 - 空気が乾燥して、風が強い日
 - 雨上がりの翌日
 - 気温の高い日が2~3日続いたあと

ランクによる飛散量の違い(1 cm^2 あたり)

少ない	10個未満
やや多い	10~30個未満
多い	30~50個未満
非常に多い	50~100個未満
極めて多い	100個以上

(厚労省環境省花粉症対策リーフレットより作成)

■ その他

- ・帰宅時は、衣類に付いた花粉を落とす
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ・換気の際は、窓を10cmほどにして、レースのカーテンをする
- ・洗濯物や布団の外干しを控える

窓から入る花粉の量が
約4分の1に!

【お知らせ】

2025年度 学生定期健康診断

日時：2025年4月5日(土)

場所：箕面キャンパス5号館

*詳細はAポータルを確認してください。

ヘッドホン(イヤホン)難聴



世界の11億人の若者たちが、ヘッドホンなどによる
難聴の危険にさらされている
といわれています。
皆さん、耳をしっかり休ませていますか？



ヘッドホン(イヤホン)難聴とは？

ヘッドホンなどで大きな音を長時間連続して聞き続けることによって、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。症状として、耳の聞こえが悪くなる、耳鳴り、めまい、耳閉感などがあります。

ヘッドホン(イヤホン)難聴はじわじわと進行するため自分では自覚しにくいことが特徴です。聴力は低下するとその回復は難しく、何よりも耳を休ませるなどの予防が大切です。

予防しよう：大音量・長時間の使用を避ける

①可能な限り音量を小さくする

【安全な音量と時間の上限(WHO)】

- ・大人は80dB以下
- ・子供は75dB以下

*1週間当たり40時間以上で
難聴のリスクが高まるとされています。



120dB
100dB
80dB
60dB
40dB



救急車のサイレン
地下鉄車内・ドライバー
街頭騒音・掃除機
イヤホンの適度な設定
図書館

②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

ノイズキャンセリング機能は周囲の騒音を抑えてくれるので、音量を過度に上げる必要がなくなり有用です。ただし、事故につながる危険性もあるため、注意が必要です。



③使用は1日1時間未満に制限をする

ヘッドホンやイヤホン、スマートフォンのアプリにより音量と視聴時間が記録できるものを活用するのもよいでしょう。

3月3日は
『耳の日』

耳垢にも大切な役割があるって知っていますか？

その1:殺菌効果

弱酸性で蛋白分解酵素が含まれているため

その2:皮膚の保護

脂肪分により敏感な耳の皮膚を保護

その3:虫などの侵入を防ぐ

苦みがあるため虫などの侵入を防ぐ

耳掃除はやり過ぎない、やりなさ過ぎないように