

一度進行してしまうと回復は困難

若者のヘッドホン難聴が増加!!



今月は山中千尋保健師



ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることにより、聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まった感じがしたりすることを「ヘッドホン（イヤホン）難聴」といいます。

通勤や通学での音楽や動画の視聴、自宅や自席でのオンライン会議など、現代



ヘッドホンの使用に注意!

の生活はヘッドホンを利用する機会が多くあります。そのため難聴になるリスクが高く、若い世代の聴力が低下してきているとの研究結果もあります。

なぜ聞こえにくくなるの？

大きな音に長時間さらされることで、音の振動を脳に伝える「有毛細胞」が壊され、難聴を引き起こします。

有毛細胞は、一度壊れると元に戻ることはなく、現時点では有効な治療法が確立されていません。

ヘッドホン難聴はじわじわと進行し、発覚したころには手遅れになることが多いため、何よりも予防が重要です。

ヘッドホン難聴の予防方法
予防のポイントには「可能な限り音量を小さくすること」、「耳を休ませること」です。

① ヘッドホンを使用する際の音量の目安は、ほかの人と会話ができる程度です。

② 少なくとも、1時間に1回、10分程度は耳を休めましょう。

③ 遮音性の高いヘッドホンを使用することで、周囲の音を遮断し音量を控えめにすることができま。

④ 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避けましょう。

これらの方法を実践することで、ヘッドホン難聴のリスクを減少させることができます。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その209



栄養士 島博子

今月のお料理
材料たったの2種類♪

きな粉棒

今 回は材料2つだけで作れるおやつ「きな粉棒」のご紹介です。
きな粉は炒った大豆を粉にしたものですが、大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養が豊富です。なかでも大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た作用を持っており、骨の健康維持や更年期障害の症状改善に効果があります。昔ながらのおやつですが、現代の食事に不足しがちな大豆も補えて、子どもからお年寄りまで食べられる、からだにやさしいおやつです。

【作り方】

- ① きな粉とはちみつを、まとまるまで均一に混ぜる。はちみつがかたい場合は、レンジなどで温めてから使ってもよい。
- ② 棒状に伸ばし、一口大の大きさに切り分ける。(好みの大きさに、丸めてもよい)
- ③ さらにきな粉を全体にまぶす。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

はちみつの代わりに水あめでも作れます♪

エネルギー (1人分): 約93kcal
塩分: 約0.0g

【材料 (4人分)】

- きな粉 … 50g
- はちみつ … 50g
- きな粉 (まぶす用) … 大さじ3〜

Cooking

Calendar

Health March Calendar

3月の健康カレンダー

3月の休日救急当直医			
日	病院名	診療科目	
2日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	協立内科外科医院	☎0597(89)5035	内・外科
9日	新谷クリニック	☎(23)2226	外科
	みやきりハビリテーションクリニック	☎0597(80)0022	整形外科
16日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	小山医院	☎0597(89)2701	内・小児科
20日	大石医院	☎0597(85)2043	内科
	真砂小児科	☎(29)7313	小児科
23日	まつうらクリニック	☎05979(3)0150	内科
	相野谷診療所	☎(34)0011	内科
30日	熊野路クリニック	☎(21)2110	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。
※ 相野谷診療所の休診日は3月19日(水)です。

子どもとお母さん (会場：きほう健康ふらざ)		
日	内容	開催時間
3日	4か月児健診	午前9時〜
	10か月児健診	
7日	パパママ教室	午後7時〜8時30分
13日	2歳6か月児歯科健診	午後1時15分〜
21日	3歳児健診	午後1時〜

※ 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

子どもとお母さん (会場：子育て支援センター)		
日	内容	開催時間
14日	育児相談	午前10時〜11時
18日	子ども歯みがき相談	午後2時45分〜3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

介護予防事業 (対象：65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
5・12・26日	まなびの郷	午前9時15分〜10時15分
7・14・21日	大里多目的集会施設	午前9時15分〜10時15分
◆ まちかどエクササイズ		
5・12・26日	まなびの郷	午前10時30分〜11時30分
7・14・21日	神内福祉センター	午前9時15分〜10時15分 午前10時30分〜11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
4・18日	まなびの郷	午前9時30分〜10時30分 午前10時45分〜11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
11・25日	まなびの郷	午前9時30分〜10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①5・19日	ピーアップシングウ	午前11時〜午後1時
②12・26日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業 (対象：65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
6日	鶴殿地域交流センター	午前9時30分〜10時30分
		午前10時30分〜11時30分
13日	中村多目的集会施設	午前10時〜11時
休	平尾井生産活動センター	-
27日	井田公民館	午前10時〜11時
26日	鮎田構造改善センター	午後1時30分〜2時30分
19日	成川生活改善センター	午前10時〜11時
◆ スマイルヨガ		
5・12・19・26日	神内福祉センター	午前10時〜11時
6・13・27日	まなびの郷	午前10時〜11時
7・14・21・28日	鶴殿福祉センター	午前10時〜11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。