

保健ジャーナル

保健委員会

・2月は花粉の季節

ということでは...



花粉症の原因と対策

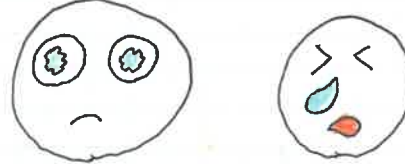
① 花粉症の原因

花粉症は、体内に入った花粉に対して体が大量に作った抗体が原因です



② 花粉症の発症

抗体が過度に作られることにより鼻水や目のかゆみなどが引き起こされ、これが花粉症です。



③ 花粉症の対策

・花粉の多い日、時間の外出を避ける

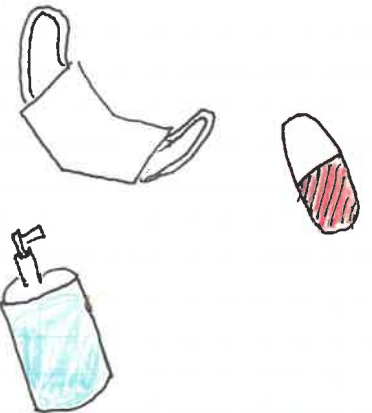
多い日: 晴れて気温が高い
乾燥していて強風
雨の日の翌日

多い時間帯: 昼前後、夕方



※花粉症になってない人もこの季節は注意!

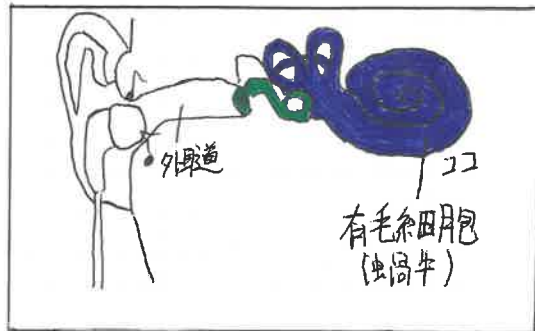
→花粉症は数年から数十年かけて花粉を浴びることで①が起ころので、まだなってない人もこれからなる可能性は十分あるのでマスク等をつけて将来の発症を遅らせることも重要です。



イヤホン・ヘッドホン難聴

そもそもイヤホン・ヘッドホン難聴とは？

- ・イヤホンやヘッドホンを長時間大音量で使うことで耳の中の「有毛細胞」が傷つくことでおこる難聴
- ・症状がゆっくり進むため気づきにくい
- ・一度聴力を失うと回復は難しい



www.saiseikai.or.jp

大音量・長時間



気をつけて

対策

- ・イヤホンの音を小さくする
(最大音量の60%以下)
- ・時間を区切って使う
(1時間使用→5~10分休憩がベスト)
- ・ノイズキャンセリングを使う
(音量を上げすぎずに済む)

もし症状が出たら…

- ・すぐに耳鼻咽喉科を受診する
- ・耳を安静に保ち、回復を促す

など

しかし、一度聴こえなくなると
完治は難しい… そで

日頃の予防が大切!!

耳を酷使しすぎないようにして
生活していきましょう!

(参考)

<https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/headphones-hearing-loss/>
<https://m.do-yukai.com/sangyoui/column/07.html>
<https://my-best.com/articles/4253>
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/sensory-organ/s-002>

(令和8年1月29日)