



# しゅうじつ薬局だより 第37号

就実大学薬学部附属薬局 令和4年12月・令和5年1月号(冬号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。



## ヘッドホン(イヤホン)で難聴に？

毎日のようにヘッドホンやイヤホンで音楽を楽しんでいる、という方に知っておいていただきたいのが「**ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)**」のリスクです。



ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)とは、ヘッドホンやイヤホンを使い大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を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。症状としては少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。重症化すると聴力の回復が難しいため、耳が詰まった感じや耳鳴りがするなどの耳の違和感に気づいたら早めに耳鼻咽喉科を受診することが大切です。ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)を予防するために、「**音量を下げたり、連続して聞いたりしない**」「**使用を1日1時間未満に制限する**」「**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**」ことが推奨されています。

## 利き耳



利き手、利き足があるように、耳にも「**利き耳**」があることをご存じですか？電話の受話器を当てる耳や、耳を澄ませるときに手を当てる耳が利き耳であると言われています。耳から入ってきた音は脳幹を通り反対側の脳に移動します。右耳から入った音は左脳に、左耳から入ってきた音は右脳に移動するのです。反対側に脳幹伝いに通ることで、左右で入ってきた音の時間差から音の方向感や立体感などを判断しています。しかし、**他人の言語を理解する働きをするウェルニッケ野は左脳にしかない**ので、左耳で聞いた言語は右脳から左脳に再び戻ります。このため、**右耳で聞いた方が右脳と左脳をつなぐ通路(脳梁)を通る回数が1回で済み、よりしっかり話を聞ける**のです。

## 耳の健康を保つために

耳は、私たちが生活していく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。耳の病気によっては早めに治療を行わないと「聞こえ」のレベルが下がったままになってしまうものもあります。耳の健康を保つためにも不調が現れたら、早めに耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。



### ～耳を守るための生活習慣～



#### ①耳を休める

大きな音を長時間聞き続けた場合は、静かな場所で休憩するなどして適度に耳を休めましょう。

#### ②定期的に聴力検査を行う



耳の聞こえに違和感が無くても、年に1回は聴力検査を受けるようにしましょう。

#### ③正しい生活習慣を心がける

バランスの良い食事、適度な運動、そして何より十分な睡眠。生活のリズムを整え、心身の健康を保つことが大切です。

## 耳に良い食べ物

耳の複雑な骨の構造を維持する

えんどう豆



鶏肉



しらす干し



ストレスや疲労に効果のあるビタミン・ミネラルが豊富

海藻類



黒ゴマ



ほうれん草



## しゅうじつ薬局情報

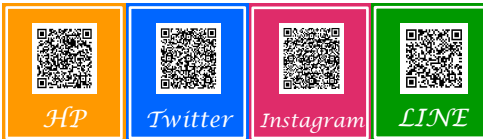
しゅうじつ薬局は、かかりつけ薬局アプリ『**kakari**』に対応しております。kakari で処方せんを事前送信しておくことで**薬局での待ち時間を短縮**したり、チャット機能を使って、**気軽にお薬のことなどを相談**したりすることができます。

詳細は窓口、または SNS 等でご確認ください。

### ＜登録方法＞

スマートフォンで右のQRコードを読み取りkakariをインストール後、薬局コード「16247」を入力してください。

ダウンロードはこちらから↓



## 都道府県クイズ

日本で唯一、カタカナを使った名前の市がある都道府県は次のうちどれでしょうか？

1. 沖縄県

2. 山梨県

3. 高知県



「ふたせいのーの「中とんしん」  
首座印「しんせうにんせう」  
首座印：そん