

厚生委員コーナー 3月号

耳の健康
について

<クイズ>

- ① 耳は、音を脳に伝える〇〇に変えている。
- ② 失った聴力は〇〇しない。
- ③ 耳を守るためには〇〇と〇〇に注意。
- ④ スマホの音量は〇〇%未満に。
- ⑤ 耳にも〇〇が必要。
- ⑥ 〇〇〇のないところで聴こう。

<解説>

- ① 答え: 信号 音は鼓膜を震わせ、耳小骨を通じて、蝸牛の中にある有毛細胞に伝わります。音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。
- ④ 答え: 60 携帯音楽プレイヤーをイヤホンで聴くときは、静かな場所とまわりの会話が聴こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。音量を少しでも下げることで、聴力の保護になります。

<答えの答え>
①信号 ②回復しない ③音量、時間 ④60%未満 ⑤休憩 ⑥キクニ