
聴力を保つ為に

博士補聴器

聴覚が正常な方も、聞こえにくい方も以下の事を注意してご自身の耳を守ってください

- 聴力の低下を予防する為に、大きな音に接する機会をなるべく少なくしてください。特に自分で大きな音を出している事に気付きにくいヘッドホンやイヤホン、iPod、ウォークマン等のポータブルオーディオプレーヤーの使用頻度を少なくしてください。聴力の劣化を防ぎます。
- 特に雑音の多い環境下でヘッドホン、イヤホンを使うと、気付かない内に音量を上げすぎてしまうため、使いすぎないようにしましょう。
- 仕事等で長期間騒音下にいる必要があるときは、耳栓やイヤーマフ、防音用ヘルメットなどの耳の保護具を使って耳を保護してください。
- カラオケやクラブ、ディスコなどで音量が大きすぎる場所には長く留まらないでください。
- 耳の衛生管理に注意して、耳を掻きすぎないようにしましょう。もし耳に異物が入ってしまった場合は、人にライトで照らしてもらいながらゆっくりと取り出してもらってください。もし取り出せないようなら無理をせず、医師にご相談ください。
- 耳または頭部を叩いたり、衝撃を加えたりしないでください。鼓膜が破れたり耳小骨が骨折する場合があります。
- 泳ぐ前には、外耳道に水が入らないよう、綿にワセリンを含ませ耳に栓をするか、水泳用耳栓を用いて泳ぐようにしてください。耳道に異物や過度の耳垢が蓄積した場合は、医師に相談して、除去する必要があります。
- 医療報告によると、多くの薬物を大量に服用した時に、薬物の副作用として耳鳴りや聴覚損傷を生じることがあります。必ず医師、薬剤師の指示に従って薬を服用してください。薬による内耳への損傷を与えないようにしてください。
- 可能な限り十分な睡眠をとり、定期的な運動をして健康的な生活を送ってください。
- 定期的な耳鼻科受診で半年に一度程度聴力検査を受けてください。もしくは急に聞こえなくなった等の症状があれば、すぐに医師にご相談ください。