

イヤホンによる外耳炎に注意！

日頃から、イヤホンで音楽やゲームを楽しんでいる方や、またオンラインでの会議やセミナーなどで、イヤホンを使用する機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

最近、耳かきだけでなく、イヤホンの長時間装着が原因で、外耳の皮膚に傷がつき、そこから感染して炎症を起こす外耳炎が増加しています。

外耳炎の症状

初期症状

- 痛み
- かゆみ
- 耳のつまった感じ

症状が悪化した場合

- 外耳道が赤くただれたり、腫れる
- 耳鳴りがしたり、聞こえにくい感じ
- 耳だれ（耳漏）
- 細菌が繁殖し、外耳道や鼓膜にカビが生える



要注意となるイヤホンの使い方



- ◇ 毎日使用する
- ◇ 長時間使用することが多い
- ◇ 隙間なく穴にぴったりとはまるタイプのイヤホンを使っている
- ◇ 耳の奥までぐっと押し込んでいる
- ◇ 使用中や使用後にかゆみや痛みを感じる

予防のためにできること

- ◇ 連続して聞く場合は、1時間程度を超えないように気をつける
(やむを得ず長時間使用する場合は、スピーカーやヘッドホンを使用)
- ◇ 感染予防のため、耳に直接触れる部分は常に清潔に保つ
- ◇ サイズが少し小さく密着度が低いものや、
柔らかい素材のものに変えてみる

耳の病気は早期治療が大事です。少しでもおかしいと感じたら、悪化しないうちに、早めに耳鼻科を受診しましょう。



健保だより

令和3年6月14日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1058号
(令和3年6月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です