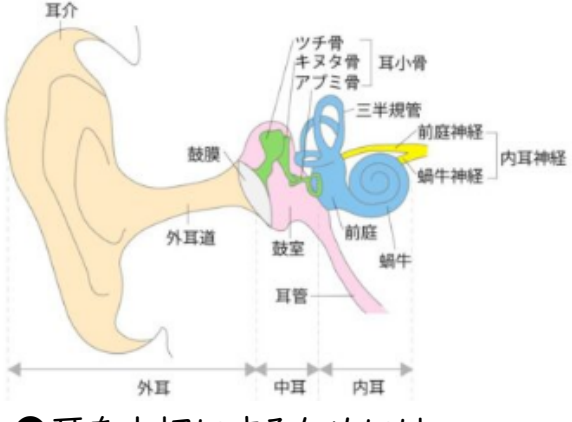
耳の日

3月3日は耳の日です。3の数字が耳の形に似ていることと、3（み）3（み）の語呂合わせから耳の日と言われるようになりました。毎日休むことなく働いている耳について知り、普段よりも少し、自分の耳を労ってあげましょう。

●耳のしくみと働き

耳は、主に聴覚（音の聞こえ）と平衡感覚（バランス）を司る器官です。



働き①　聴覚　音を聞く

外耳が音の波を拾い、鼓膜や耳小骨を振動させ、内耳神経から脳に電気信号をおくることで、音が聞こえます。

働き②　平衡感覚　バランスをとる

三半規管で体の回転を、前庭でかたむきを感じとります。それらの電気信号を脳に送り、体が倒れないようにバランスをとります。

●耳を大切にするためには

＊耳そうじのしすぎに注意
＊鼻をかむときは片方ずつ静かに
＊耳のそばで大きな声を出さない

●イヤホン、ヘッドホンの使用に注意



イヤホン、ヘッドホンで大きな音を聴き続けて耳が聞こえづらくなる「ヘッドホン難聴」が増えています。イヤホン、ヘッドホンを使用する際は、長時間の使用や、大音量の使用を控えましょう。

耳に異常が無いか調べるために年に1～2回の耳そうじ外来がおすすめです。
この機会にお気軽にご相談ください。