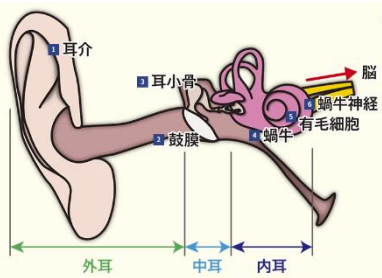


3 月 3 日は WHO(世界保健機関)が設定した ワールド・ヒアリング・デー
世界で 10 億人以上の若者たちが、ヘッドフォンなどによる難聴の危険にさらされており、
日本でもこの 10 年で、10~40 代の聴力が低下してきていると報告されています。
聞こえづらい、耳鳴りなどの症状はありませんか？

耳が聞こえづらくなる、難聴とは？



- ▶外耳、中耳に原因のある**伝音難聴**
- ▶中耳、蝸牛神経、脳に原因のある**感音難聴**
(騒音性難聴・加齢性難聴・先天性難聴)
- ▶伝音難聴と感音難聴の 2 つが合併した**混合難聴**

投薬治療や手術などで治療ができる可能性もあるため、
「命に関わらないから」「年齢のせいだ」と決めつけずに、
必ず耳鼻咽喉科医に診てもらうようにしましょう！

難聴が及ぼす影響

必要な音が聞こえず、
社会生活に影響を及ぼす

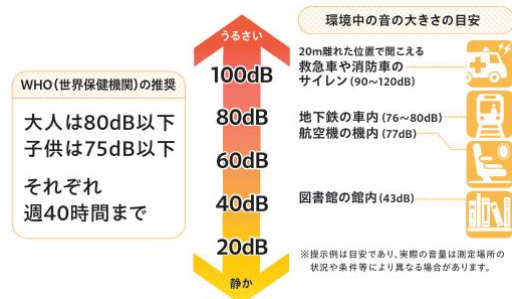
危険を察知
する能力が低下する

自信がなくなる

家族や友人とのコミュニケーションが
うまくいかなくなる

認知症発症の
リスクを大きくする

どのぐらいの音量がいいの？



大音量の音楽や騒音環境により、いったん聴力が失われるとその回復は難しく、
残念ながら治療薬はまだありません。
そのため、何よりも**予防が大切です。**

予防のために耳に優しい生活を心がけましょう

大音量でテレビを見たり
音楽を聴いたりしない

耳栓着用
騒音下で仕事をしている方は
聴覚保護具を使用する

生活習慣病の管理

適度な運動

禁煙

「騒音障害防止のためのガイドライン」をご存じでしょうか？

ガイドラインで対象となる騒音作業か確認し、必要な対策を講じましょう！
ガイドラインに載っていない作業場でも、騒音レベルが高いと思われる業務を行う場合には、
同様の対策を講ずることが望まれます。

以下の対策を確認してみましょう！

職場の体制	☐ 騒音障害防止対策の管理者の選任
	☐ 元方事業者の場合は、関係請負人への指導・援助
作業環境管理	☐ 騒音レベルの測定※
	☐ 騒音レベルが一定(85dB)以上の場合は、改善措置 (騒音源の低騒音化・遮蔽など)の実施※
	☐ 測定結果の記録と保存(3 年間)
作業管理	☐ 聴覚保護具の使用※ 等価騒音レベルが 90dB 以上の場合や、等価騒音レベルが 85dB 以上で、 手持動力工具を使用する場合などは必ず聴覚保護具を使用しましょう
健康管理	☐ 雇入れ時または配置替え時の健康診断(騒音)の実施
	☐ 定期健康診断(騒音)の実施
	☐ 健康診断(騒音)結果に基づく事後措置の実施
	☐ 健康診断(騒音)結果の記録と保存(5 年間)
	☐ 健康診断(騒音)結果の労働基準監督署への報告
労働衛生教育	☐ 騒音障害防止対策の管理者選任時の教育
	☐ 労働者への教育※

※騒音レベルが一定未満の場合は省略可能

ご不明点などございましたら、最寄りの都道府県労働局・労働基準監督署にお問い合わせください