

新潟県立長岡聾学校

きこえ通信

令和8年度 第4号

<http://www.nagaokarou.nein.ed.jp/support.html>

当校 HP
にも掲載

新潟県立長岡聾学校通級指導教室

通級指導教室 担当:千野 彩乃

〒940-0093 長岡市水道町 2-1-13

TEL 0258-38-0210(通級直通)

FAX 0258-39-5665

e-mail school@nagaokarou.nein.ed.jp

梅雨から夏にかけての補聴器の手入れについて

梅雨の時期は湿気と汗で補聴器が心配なお天気が続きます。

補聴器は精密機械なので水や湿気は故障に繋がる大きな要因となります。使用している児童生徒の皆さんには、汗を拭く、補聴器も拭く、補聴器を外したら専用の乾燥ケースや乾燥機で湿気を取るをお願いしたいと思います。補聴器カバーを使用している場合は、付けっぱなしにしていると、カバーで吸い取った汗が湿気となって補聴器の中に入り込むので、適度に取り替えることをお勧めします。防水タイプ(水着の生地が材料)もあります。ご検討ください。さて、湿気と暑さには、人間も疲れてしまいます。そして、難聴があると、「情報を得よう!」とより集中して聞こうとしたり、目をこらしたりして、疲れやすいと言われています。室内であれば温度や湿度を調整し、目や耳を休め、早めに就寝して、次の日に元気で活動してほしいと思います。



夏は補聴器も体も気をつけて！対策シリーズ

頭髮や補聴器の
汗を拭こう！



乾燥ケースや
カバーの利用



カバー付けっぱなしは湿気が補聴器に移ります！
気をつけて！

湿度や温度の管理



目や耳を休めよう。



早めに就寝しよう。



暑くてジメジメする時期は、耳の中も気をつけて

ここでは、汗や湿気などによる耳の中の不具合についてお伝えします。

イヤモールドについて

補聴器や人工内耳を安定して装用するなどの目的でイヤモールドを使用する場合があります。しかし、夏は暑さのため、耳の中が蒸れてかゆくなることがあります。予防のためには、次の点に気をつけましょう。



パートナーズ補聴器・メディカルノート HP より

①こまめにイヤモールドをきれいにします。例：毎日拭くか水洗いする、音の出入り口などにブラシを掛けて汚れを落とす。

②月に1～2回程度は、専用の洗浄剤で洗う。＊①②とも水洗いした後は、水気をなくす！
通級時の洗浄でもいいです。

③かゆみや痛みがある場合は、耳鼻科医を受診する。



イヤホンについて

参照 HP：細田耳鼻科、にしおぎ耳鼻咽喉科クリニック

イヤホンをしている人が最近多くなっています。最近、複数のメディアで「外耳道真菌症」という病気のニュースが取り上げられています。これは「耳のカビ」です。原因の例として次のようなことがあるようです。

- 1 イヤホンを不衛生な状態で保管する。例：衛生的でないカバンの中など
- 2 イヤホンを装着
- 3 耳の中は、密閉された状態で体温やイヤホンの熱により高温になる。
また、汗や湿気で耳の中の湿度が上がる。



↓ ↓ ↓

4 カビが生えやすくなる！

中には、「我慢できない痛さやかゆさ」を感じて、耳鼻科医を受診する方もいるようです。特に、最近流行している「ワイヤレスイヤホン」はコードの煩わしさがなく便利なため、装着時間が長くなってしまいます。予防には、イヤホンを付けっぱなしにせず、1時間に1回くらいは耳から外すことが必要であるようです。また、最近は通気性のあるイヤホンや骨伝導イヤホンが販売されており、それらの使用も有効だそうです。加えて過剰な耳掃除で、外耳道を傷つけることも悪化の一因とのこと。

もし、耳のかゆさや痛さを感じたら、早めに耳鼻科医を受診することをお勧めいたします。

他にもイヤホン等の使用で心配なのは、ヘッドホン難聴です。ヘッドホンやイヤホンの使用だけでなく、大きな音を聞くことで耳の細胞が傷つくため、きこえにくくなると言われています。

1度傷ついた細胞は元に戻りません。つまり、これが原因できこえにくくなると、前のようなきこえには戻れないということです。WHOの基準では「若年者(15歳～34歳)は75デシベルで週40時間以内(1日5時間以内)なら安全」とのことです。安全な範囲で、気をつけて楽しんでほしいと思います。



そして長時間聞き続けられないように、1時間聞いたら10分ほど耳を休めるのがおすすめです。