



## 「健康診断で難聴が疑われた」

今年は新型コロナウイルス流行の影響で、学校検診や会社の健康診断が例年より遅れているようです。最近になり、健康診断で難聴の疑いを指摘された方が、何人か当院を受診されました。職場健康診断や公的な健康診断で行う聴力検査では「1000 Hz」「4000 Hz」という二種類の音を左右別に聞いて、それぞれ聞こえたかどうかを判定します。聴力が正常であれば全ての音が聞こえます。1000 Hzはポーン、4000 Hzはキーンという音です（数字が大きい方が音が高くなります）。加齢性変化で聞こえにくくなるのは4000 Hzの方です。1000 Hzは人間の音声の中心周波数なので1000 Hzが聞こえにくくなると、会話が聞き取りにくくなります。耳鼻科で行う標準聴力検査は250 Hz～8000 Hzまで幅広く、どのくらいの音量で聞こえるかを詳しく調べます。健康診断で難聴が疑われた方は、この機会に耳鼻科で検査を受けてみましょう。

### 感染予防におすすめのビタミン：ビタミンD

ビタミンDをしっかり摂ることで細菌やウイルス感染を防ぎ、免疫力の向上が期待できます。日差し（紫外線）を浴びると皮膚でビタミンDが作られます。また、卵やキノコ類にも多く含まれます。

### オギジビ豆知識



これからが夏本番！  
熱中症対策には塩分と水分をこまめに摂りましょう。夏バテで疲れた体には「ニンニク注射（ビタミン注射）」がおすすめです。ニンニク注射で手軽に疲労回復してみませんか？また、暑い夏の夜にエアコンをつけたまま寝ると、のどが乾燥しやすくなります。のどが痛くなりやすい方は、マスクをして眠ると良いでしょう。日頃からのどの潤いを意識してくださいね。

## オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

