

8 騒音の許容基準を知る

左表はWHO（世界保健機関）による、騒音の1日の許容時間と目安となる音の種類。街頭の騒音や地下鉄の車内は予想以上の音量だ。「75dBを超える音には制限を設けられています。が、地下鉄の車内でも騒音レベルは100dB。日常には多くのリスクが潜んでいる。大きな音がする場所で長時間過ごす場合は耳栓などで防御しましょう」（坂田さん）

※「許容時間」を超える騒音の可能性が大きい

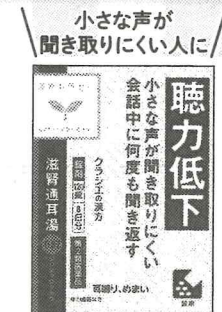
静かな図書館 (40dB) リスクなし
ふつうの会話 (60dB) リスクなし
掃除機 (75dB) リスクなし
街頭の騒音 (85dB) 8時間
地下鉄車内の騒音・ドライバー (100dB) 15分
救急車や消防車のサイレン (120dB) 9秒

9 イヤホンは最大音量の60%が目安

大音量で音楽を聴くと、有毛細胞の減少に拍車がかかる。「イヤホンを使用する場合、最大音量の60%程度を意識すると、リスクのない約60dB（ふつうの会話レベル）まで音量が下がり、耳への負担が軽減します」（坂田さん）。連続使用は控え、1時間に1回、10分程度は耳を休ませよう。

10 耳鳴りや耳閉感、漢方で改善

東洋医学には「病気を治すのではなく、病人を治す」という言葉がある。「前出の『腎』の気は更年期以降に不足し始め、老眼や難聴、腰痛、更年期障害、白髪、シミなどいわれる『老』



小さな声が聞き取りにくい人に
聴力低下
小さな音が聞き取りにくい
会話中に何度も聞き返す
「滋腎通耳湯エキス錠クラシエ」

「滋腎通耳湯エキス錠クラシエ」。オウゴンやオウバクなどのエキスが「腎」を潤し、滋養する。120錠入り2970円 第2類医薬品/クラシエ薬品

い」の症状が出現します」（榎出さん）。漢方薬の「滋腎通耳湯」は耳鳴りや聴力低下、めまいに有効だ。「このほか更年期障害による耳鳴りの緩和には『当帰芍薬散』、耳閉感を感じる場合は『水滸の症状を緩和する『香桂朮甘湯』がよいでしょう」

11 自然の音で耳を養生する

自然の音は耳をリラックスさせる。「聞こえづらさや耳閉感などを感じたら、散歩がてら木々のざわめきや風の音、川のせせらぎなどが聞こえる場所で耳を澄ますとよいでしょう。東洋医学はまず養生があり、漢方薬はその次です。まずは心地よい音で耳に『栄養』を与えましょう」（榎出さん）

12 「聴宮」のツボを刺激

耳の軟骨の前にあり、口を開けた際にくぼむ部分が「聴宮」のツボだ。「耳全般の不調を改善します」（榎出さん）。①湯船につかりながらタオルをお湯で濡し、耳に1分あてる。②聴宮のツボを中指で3秒押す。5回繰り返す。



13 カラーリングを減らす

カラーリング剤に含まれるアニリン色素の誘導体は、頭皮に染み込みやすく排出されにくい

特性がある。「特に耳や目の動きをコントロールする前庭小脳が影響を受けやすく、めまいや難聴、耳鳴りを起こしやすいです」（坂田さん）。ヘナなどの植物性染料に切り替えたり、グレイヘアを検討してみてもいい。

14 テレビ音を聞きやすくする

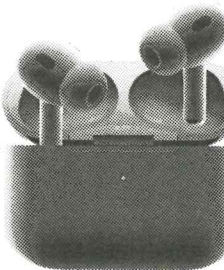
補聴器以外にも頼れる機器がある。テレビから聞こえる言葉の間こえづらさを改善するスピーカーは、テレビの横に設置するだけで、音量を上げずに言葉がくっきりとクリアに聞こえる効果がある。



「ミラリスピーカー・ミニ」は平板を湾曲させた曲面振動板の「曲面サウンド」により、広く遠くまでハッキリとした言葉を届ける。1万9800円/サウンドファン

15 イヤホンで聴覚を補助

Appleのワイヤレスイヤホン「AirPods Pro 2」には、聴力を補助する機能が搭載されている。iPhoneとペアリングし、ヒアリングチェックを行うと、わずかに5分で難聴の有無を判定できる。難聴と判定された場合は、周囲の音や音を聞き取れるように調整可能。この機能は軽度、中等度の難聴に対応し、聞こえやすさをサポートしてくれる。「AirPods Pro 2」は状況に応じてノイズをコントロールし、周囲の音が聞ける外部音取り込みモードなどの機能も搭載。3万9800円/Apple



感染症 × 花粉症

恐怖のダブルパンチで起こること

インフルエンザ、ヒトメタニューモ、伝染性紅斑ほか感染症爆発に、例年の3倍の花粉が直撃！

“過去最悪”を乗り越える



花粉症は日本人の「5人に2人」が発症するといわれる。シン・国民病。『花粉の症状は毎年のことだから...』と、例年通りに市販薬や目薬だけでやり過ごそうとしているなら大間違いだ。あらゆる感染症が猛威をふるう中、1か月も早く訪れた花粉シーズンがダメージを後押しして、大バニツクを巻き起こすかもしれない――

朝起きた瞬間から、くしゃみや鼻水が止まらない。外に出ると、目が充血してかゆい...今年も、花粉症の季節が近づいてきた。だが、今年の花粉はひと味違う。全国的な飛散量は例年の約3倍で、地域によっては、過去10年で最多の飛散量になるといわれる。

日本気象協会によると、特に西日本での飛散量が多く、関東甲信が前年のおよそ1.6倍ほどなのに対し、近畿は3.8倍、九州は2.7倍、四国はなんと8.4倍とも予想されている。花粉の飛散量が増えることで、症状や患者数にどれほどの影響があるのか。医

112

追及
レポート

愛子さま



未婚を強制

4月危機

名医が教えるがん治療
いい病院 悪い病院

スクープと得る情報の風
春一番
合併号

岩田剛典 撮り下ろし
スペシャルシート

東海新幹線
60周年
スペシャル
ロゴマークシール

板垣李光人

特別価格 530円 2月20・27日号

小島瑠璃子
悲痛!夫がガス変死

“最高のオバハン”に
密着 大地真央

老後資金どうするか 家族会議

大谷翔平 30
静かなる怒り 元水原二平被告 40
通訳の言い訳を許さない

中居 52
失意 15年
恋人と 海辺の街で

悠仁 さま 18
通学は無理で極秘検討
6畳二間の共同生活

氷川きよし 再デビュー 前夜 SMAPの店で決起集会

重梨和也 39 KAT-TUN脱退へ
織田裕二 踊る大捜査線 制作で再会せむ 福原愛 中国で女優デビュー

天海祐希 37 あのお蔵入り
名作が緊急復活

私の臨死体験 生と死の境で
見た景色

感染症×花粉症 恐怖のダブル
パンデミック

骨強化 骨粗しょう症を防ぐ
最強食品 究極習慣

野菜の選び方 洗ひ方

保ち方 食べ方 ウソ知識 23

捕聴器の前に! 聴力アップ術 15

食べ放題の秘コスパ

本島純政 20 と作る “とろける” スイーツ

体ボカボカ スープ ジャー 弁当 1か月レシピ