

## イヤホン長時間使用による「耳の病気」に注意！！

### 【相談事例】

音楽を聴いたり、ゲームをしたりする際に、耳の穴に入れるタイプのイヤホンを使っている。最近長時間イヤホンを使用した後に、耳が痛くなることがある。このままの使い方をしていいのかわからない。不安だ。（10代男性）

### 【アドバイス】

#### ●耳の穴に入れるタイプのイヤホンの長時間の使用は、耳の病気になる危険性があります

耳の穴の形は人それぞれ違うので既製品と合わない人もいます。皮膚とイヤホンが触れる場所に強いダメージがかかったまま長時間使用することで、外耳道に炎症が起こる外耳道炎や、外耳道の粘膜にカビが発生する外耳道真菌症になる危険性があります。

#### ●イヤホンの使用方法を見直しましょう

耳の病気になる前に、イヤホンの使用方法を見直して予防しましょう。

- ・イヤホンを1時間以上使うときは、一度外すなど、長期間の使用は避ける。
- ・耳あてのあるヘッドホンやスピーカーを使用する。

#### ●わからないことや困ったことがあったら、すぐに家族や消費生活センターに相談しましょう。

### 相談窓口の案内

戸畑【ウェルとばた7F】	☎861-0999
小倉北【小倉北区役所西棟1F】	☎582-4500
小倉南【小倉南区役所3F】	☎951-3610
八幡西【八幡西区役所コムシティ4F】	☎641-9782

※門司、若松、八幡東各窓口の面談による相談は事前予約が必要となります。  
まずは電話で戸畑窓口（☎861-0999）へご相談ください。



まもりん



みもりん

消費者ホットライン ☎188（あなたの地域の消費生活センターにつながります。）