

JOB AID

**HEARING  
CONSERVATION  
( JAPANESE )**

## 会話の聞き取り

多くの場合、繰り返し高い騒音レベルに晒されることで、徐々に聴覚が損われます。良い知ら

せは、通常、永久的に聴力が失われないように防げることです。

### 騒音と聴覚

大きな音や繰り返し騒音を聞くと、聴力が損なわれます。

- 中位の音に短期間 (突然) 晒されると、一時的に聴力を喪失することがあります (一次的 閾値移動)。
- 爆発などの短い、強烈な音に晒されると、即座に永久的に聴力が失われる恐れがあります (音響性 外傷) ● しかし、大半の聴覚喪失は、長期間かけて繰り返し高い騒音レベルに晒されることで、徐々に起こります (永久的閾値 移動)

### 聴覚喪失の兆候

通常、時間をかけて徐々に聴力が失われるため、聴力が失われていることに気が付かないこともあります。以下のことに気づか ない可能性があります。

- 音がくぐもったり、歪んだりします
- 会話を理解しにくくなります
- 騒がしい場所で聞こえにくくなります。
- 耳鳴りがしたり、耳の中が脈打つような感じがしたりします

### 会話の聞き取りプログラム

雇用者に推奨されるベストプラクティスは、従業員が平均 85 デシベルの騒音レベルに 8 時間以上晒される場合に、必ず会 話の聞き取りプログラムを実施することです。

### 騒音レベルの監視

- 雇用者は騒音曝露レベルを監視して、平均 85 デシベル以上の騒音に 8 時間以上晒されている従業員を特定しなければなりません。
- 手順やプロセス、管理方法が変更されたときに、騒音に晒される機会が増える可能性があるため、雇用者は監視を繰り返さなければなりません。

### 聴覚テストの実施

- 影響を受ける従業員は、最初の基本的な聴覚テストを受け、その後、年に 1 回聴覚テストを受けら



れることが推奨されます。

このジョブエイドは、UL コースウェアに関連する補足情報を提供するものです。

© COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc.無断複写、転載を禁じます。

- 雇用者は、従業員に無料で聴力検査を提供しなければなりません。
- 基本的な聴覚テストでは、通常の聴力レベルが示され、聴力が失われているかどうかを判断するための今後のテストの参考として使われます。

#### 記録保管要件への遵守

- 雇用主が実施しなければならないこと：
  - 最低 2 年間、騒音曝露記録を保管します
  - 雇用期間中は、聴力テストの結果の記録を保管しなければなりません

#### 年に 1 回トレーニングの提供

- ベストプラクティスとして、雇用者は年に 1 回次のトレーニングを従業員に行わなければなりません。
  - 騒音が聴覚に与える影響
  - 聴力テストの目的と聴力テストの手順の説明
  - 聴力保護具の目的

#### 聴覚保護具の提供

- 雇用者は、機器や作業スケジュールを変えることで、作業者が有害な騒音に晒される量や時間を減らせる可能性があります。
- 雇用者が有害な騒音レベルを減らしたり、無くしたりできない場合は、耳栓やイヤーマフなどの聴覚保護具を着用しなければなりません。

#### 聴覚保護具の種類

種類	メリット	デメリット
使い捨て耳栓	<ul style="list-style-type: none"><li>● 他の聴覚保護具と併用しても、使いやすい</li><li>● 安価で、使い捨てにできる</li><li>● 高温の環境で長時間使用しても快適である</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 耳に入れるのに時間がかかる</li><li>● 適切な耳に入れて馴染ませるのが難しい ● 失くしやすく、置き忘れやすい</li><li>● 綺麗な手で扱い、丸める必要がある ● 汚れていると耳の感染症を引き起こす</li></ul>

プレ・モールド耳栓	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 洗って、再利用が可能</li> <li>● 適切に耳に入れやすい</li> <li>● ユーザーは耳栓の先をいじる必要がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 失くしやすく、置き忘れやすい</li> <li>● 汚れていると耳の感染症を引き起こす</li> <li>● 耳に合う耳栓が見つかるまで色々試さなければならない</li> <li>● カスタム成形耳栓は高価である</li> </ul>
カナルキャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 便利でシンプル</li> <li>● 静かな時は、バンドを首にかけられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すべてのカナルキャップが、あらゆる種類の騒音を適切に防ぐわけではない</li> <li>● 人によっては、バンドの圧力を不快に感じる</li> </ul>

このジョブエイドは、UL コースウェアに関連する補足情報を提供するものです。

© COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc.無断複写、転載を禁じます。

イヤーマフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イヤーマフは、耳の外側を完全に覆うことで、騒音を遮断する</li> <li>● 多くのモデルと様々な保護シェルがある</li> <li>● 様々なスタイルがあるため、快適なイヤーマフが見つかりやすい</li> <li>● 耳栓よりも簡単に付けたり外したりが可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適切に耳を塞ぐ必要がある <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長髪であったり、メガネや安全メガネをかけていたりすると、適切に密閉されなくなる可能性がある</li> <li>○ 噛むなどの顔の動きで、イヤーマフの保護値が減ることがある</li> </ul> </li> <li>● 高温の環境では不快になりうる</li> </ul>
-------	--	---

## 耳栓の挿入

### 使い捨て耳栓の入れ方:

1. 指で押して耳栓を細い滑らかなチューブ状に丸めるか、手のひらで耳栓を転がして丸めます。
2. 外耳道に入りやすくするために、半分の厚さになるくらい細くしなければなりません。
3. 片方の手で耳の上を掴んで引っ張り上げながら、丸めた耳栓を入れます。
4. 外耳道が塞がるまで、もう一方の手で優しく揺り動かしながら耳栓を入れます。

5. 外耳道の形に耳栓が広がるまで、耳栓を軽く押したままにすると入れやすくなります。そうしなければ、適切に耳が塞がる前に、耳栓の位置がずれてしまうことがあります。

#### プレ・モールド耳栓の入れ方:

1. 片方の手で耳の上を掴んで引っ張り上げます。
2. 外耳道が塞がるまで、もう一方の手で優しく揺り動かしながら耳栓を入れます。
3. プレ・モールド耳栓の各モデルのフィッティング方向は微妙に異なるため、製造元の

指示に従ってください。 **聴覚保護具の使用と手入れ**

種類	使用前の点検	クリーニング	平均寿命
使い捨て耳栓	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 汚れ、損傷、過度に固くなっている場所がないか確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用ごとに破棄する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 回のみ使用</li> </ul>
プレ・モールド耳栓	<ul style="list-style-type: none"> <li>● プレ・モールド耳栓が劣化していないか確認し、ひび割れがあつたり、外耳道を適切に塞がなくなつたりした場合は破棄する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用ごとに洗う               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 刺激の少ない石鹸とぬるま湯で拭き、優しく叩いて乾かす</li> <li>○ イヤーマフは水に浸けない</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2～4 週間</li> </ul>
カナルキャップ			

このジョブエイドは、UL コースウェアに関連する補足情報を提供するものです。

© COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. 無断複写、転載を禁じます。

イヤーマフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イヤークップやクッションにひび割れや漏れ口がないことを確認する               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 損傷のあるクッションを交換する</li> <li>○ 損傷しているイ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 他の物質を使用して手入れしない</li> <li>○ 次に使用するまで聴覚保護具をケースに仕舞っておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通常の使用で 6～8 カ月</li> <li>● 熱や湿気などのある極限の条件下で 3～4 カ月</li> </ul>
-------	---	---	--

	<p>ヤーカッ プは破棄する</p> <p>○ カップが耳にしっかり押し付けられるようにヘッドバンドがカップを抑える力が弱くなっている場合はイヤーマフを破棄する</p>		
--	--	--	--

このジョブエイドは、UL コースウェアに関連する補足情報を提供するものです。

© COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc.無断複写、転載を禁じます。

OSHA Outreach Courses