

▶それってもしかして難聴かも？

- ☐ ふだんと比べ、何だか音が聞こえにくい
- ☐ 電話で、相手の声が聞こえにくかった
- ☐ 耳鳴りが続く
- ☐ 飛行機に乗ったときのように、耳が詰まった感じがする
- ☐ 耳に水が入ったときのような感じがある
- ☐ 耳に違和感がある



上記の症状が丸2日続き、3日目になっても治らなかった場合は、すぐに耳鼻科を受診してください。なぜ早く受診しなければいけないかというと、音を感じる神経である「有毛細胞」が障害を受けた場合、10日から2週間の間に神経変性が起こってしまうからです。神経変性は一度起こると元に戻らず、聴力も戻りません。

耳の病気は早期治療が重要です。日ごろからできるだけ疲れやストレスをためない生活を心がけ、十分な睡眠を取るようにしてください。少しでも異変を感じたら耳鼻科を受診しましょう。

▶加齢による難聴も放置は禁物

加齢にともなって難聴が進む「加齢性難聴」はかなり個人差が大きく、90歳でもまったく難聴がない人もいれば、30代後半から起こる人も。耳鳴り、耳閉感を訴える人が多いですが、特徴は、基本的に両耳に起こること。『歳だから』とあきらめて放置すると、認知症などを併発しやすくなるおそれも。必要に応じて補聴器などの使用を検討することをオススメします。

▶ヘッドホン、イヤホンで難聴に

外からの音の影響で引き起こされるものに「音響外傷」があり、いま急激に増えているのが、ヘッドホンによる慢性音響外傷の「ヘッドホン難聴」です。毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、徐々に聞こえにくくなるなどの症状が出てきます。スマホの普及で激増したといわれ、WHOも警鐘を鳴らしています。慢性音響外傷は残念ながら治らないため、音楽を聞くときは音量や時間に注意しましょう。



紅葉名所

宮島・紅葉台公園

11月中旬～下旬

所／広島県廿日市市宮島町 問／0857-20-1174
紅葉谷という名にふさわしい、ひときわ鮮やかな景色が楽しめる。イロハモミジが約560本と最も多く、オオモミジが約100本、その他にもウリハダカエデやヤマモミジなどが約40本あり、美しい光景を生み出す。

佛通寺

11月上旬～中旬

所／広島県三原市高坂町許山22佛通寺 問／0848-66-3502
日本屈指の禅道場として知られている臨済宗大本山で、秋の時期は大変美しく色づくことで知られ多くの参拝客が訪れる。

特別史跡旧閑谷学校

11月上旬～下旬

所／岡山県備前市閑谷784 問／0869-67-1436 管理事務所
閑静な山あいであり、紅葉、深緑の季節が美しい。特に中国山東省の孔子廟から種を持ち帰り移植されたカイノキは、赤と黄色の見事な紅葉を見せる。

名勝 奥津溪

10月下旬～11月中旬

所／岡山県真庭市蒜山 問／0867-66-3220 蒜山観光協会
県有数の紅葉スポットで有名で10万人の人出で賑わう。イロハモミジやカエデ、イチヨウといった多くの木々が彩りを見せるが、特に大釣橋付近が絶景ポイント。

大山(大山寺)

10月下旬～11月上旬

所／鳥取県西伯郡大山町大山 問／0859-52-2502 大山町観光案内所
大山のブナ樹林は西日本随一の規模といわれている。また、古来から山岳信仰に帰依する修験道の修行道場として栄えてきた大山寺では、趣のある紅葉を楽しむことができる。

宝福寺

11月上旬～下旬

所／岡山県総社市井尻野1968 問／0866-92-0024
画聖雪舟が涙でネズミを描いたという逸話のこの寺として知られている。七堂伽藍を整えた、岡山県の近世禅宗寺院の代表的な建物となっており、秋の紅葉は見事。

帝釈峡(神龍湖)

10月下旬～11月中旬

所／広島県庄原市東城町、神石高原町 問／0847-86-0123 帝釈峡観光協会
広島県庄原市・神石高原町にまたがる延長18kmにおよぶ帝釈川流域とその中央、神龍湖からなる。湖上の遊覧船から眺める紅葉は特に美しい。

岡山後楽園

11月中旬～12月上旬

所／岡山県岡山市北区後楽園1-5 問／086-272-1148
園内では、錦織り成す名所「千入(ちしお)の森」の紅葉がおすすめ。千入とは、幾度も染めるという意味。日ごとに深まる紅葉のさまを表しており、約300年前の築庭当時からこの名で親しまれている。11月15日(金)～24日(日)に夜間特別開園「秋の幻想庭園」を実施。

近水園

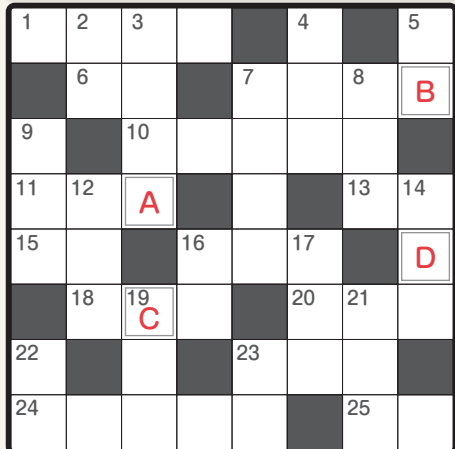
11月中旬

所／岡山市北区足守803 問／086-295-0981 近水園管理事務所
旧足守藩主木下家の陣屋に併設された大名庭園。岡山県の名勝に指定されている。池に映り込む紅葉と吟風閣の出で立ちが風情を感じさせる。

目玉のカギ

- 果皮が黄色で突起が多い柑橘類。冬にはお風呂にも…
- 人気があって特にもてはやされる人
- ふだん。いつでも
- アフリカやインドに住む長い鼻の動物
- 型やサイズがぴったり合うこと
- 好きだと思ふこと
- もともになる材料。芸術作品の題材となるもの
- 祝うこと
- 組織全体に関する事務を処理する仕事
- 一万の一万倍
- 「暗で○○○」手探りで探すこと
- 夜になってかなり時間がたったころ
- 体内や食べ物に紛れ込んだ別のもの
- 乗り物に乗らず歩くこと
- 動物の体をつくる、かたくて白いもの

クロスワードパズル



ヒント

秋になりました

目玉のカギ

- 一度使って古くなったもの
- 位置・時間・考え方などが少し外れていること
- 一度衰えたものが再び盛んになること
- 使って役に立つもの
- 品物が倉庫にあること。ストック
- 大豆とこうじと塩をまぜ発酵させてつくった調味料
- 動かすことができないほどの大きな石
- 犬、サル、キジといえば桃太郎の○○○
- 何かをなしとげようとして、張り切る気持ち
- 債権に対応する債務者の義務
- ある地域の中で北のほうの部分
- 帆を張って走る船
- 結婚した男女のうち女の人を指す言葉

正解者の中から抽選で
**35名様に、
「新米 2kg」
を差し上げます。**



応募締切／11月5日消印有効

当選者の発表は景品のお渡しをもって
かえさせていただきます

「りんごメール」登録で500円値引!

お得な商品、イベント等の情報を配信します!



10月末までに登録頂いたお客様は
11月分のご請求金を500円値引★
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
<https://www.tsubamegas.com/mm/regi.html>
※1冊につき1台1回のみ、税込の値引き。※初めての方のみ。



～10月号の解答～

10月号の答えは
「せつやく」
でした。

応募方法

ABC…の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)
ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、
〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。

TSUBAME GAS NEWS PAPER "RINGO"

季節の情報やオリジナルレシピ、クロスワードなど
お得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!

応募フォーム
はこちら

