

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和6年4月号



特集

イヤホン難聴に注意!

聴力の低下

耳閉塞感

耳鳴り

あなたは大丈夫？



イヤホン難聴に注意！

イヤホン難聴(ヘッドホン難聴)とは？

イヤホンやヘッドホンを使って大きな音量で音楽などを聴き続けることによって、耳の中で音を伝える役割をしている有毛(ゆうもう)細胞がダメージを受けて、聴力が衰えたり、耳鳴りが起こったりすること。

正式な病名は「騒音性難聴」や「音響性難聴(音響外傷)」と言い、大きな音にさらされやすい仕事をしている人にかかりやすい病気でしたが、近年はイヤホンやヘッドホンを日常的に使用している若い人の間でも多くなっており、WHO(世界保健機関)でも注意を呼び掛けています。



まずはセルフチェック！ 以下の項目でいくつチェックがつかますか？

- 1日1時間以上イヤホンやヘッドホンを使用している
- イヤホンやヘッドホンを使って、周囲の音が聞こえないくらいの音量で音楽や動画を視聴している
- イヤホンやヘッドホンを使った後、耳鳴りや、耳がつまった感じ(耳閉塞感)がすることがある
- 話し声が大きいと指摘されることがある
- テレビやスマートフォンの音量が大きいと指摘されることがある
- 相手の話を聞き間違えたり、聞き返したりすることがよくある

CHECK!

1つでも当てはまる場合は要注意。

一度耳鼻科を受診することをおすすめします。イヤホン難聴の場合、少しずつ両耳の聴力が低下していくため、自分では症状を自覚しづらく、発覚したころには回復はほとんど見込めないなので、予防が大切です。



リモートワークが定着して、一日中イヤホンやヘッドホンをつけて仕事をするのは珍しくなくなりました。また、スマートフォンで音楽や動画を視聴する際にも多くの人がイヤホンを使っています。こうした生活で気をつけたいのが「イヤホン難聴(ヘッドホン難聴)」。自分のリスクを知って、耳をいたわる生活を意識してみませんか。

川越耳科学クリニック 院長
坂田英明 先生

日本聴覚医学会の代議員も務める、耳鳴り・難聴治療のスペシャリスト。著書に『図解 いちばんわかりやすい 耳鳴り・難聴の治し方』(河出書房新社)など。



クリニック HP
<https://www.jikagaku.jp/>

見直してみませんか？ イヤホン使用時間

セルフチェックで当てはまる項目がなかった人も、イヤホンやヘッドホンを使う習慣がない人も、大きな音を聴く機会が多いとイヤホン難聴のリスクは高くなります。

WHOが2019年に発表した指針では**80dB(デシベル)の音を1週間に40時間以上**

上(子どもは75dBを1週間に40時間以上)聴くことがイヤホン難聴を起こすリスクとしています。電車の中などで周囲の音を気にせずイヤホンやヘッドホンを使って音楽を聴いているような場合、この指針の値を超えている可能性が高くなります。

実際の生活音に置き換えた音の大きさの目安と、1週間に聞いてもいい時間の長さは次の通りです。



音の大きさ (dB)	1週間あたり(成人)	1週間あたり(子ども)	音量の目安
110	2分	40秒	コンサート会場
101	18.75分	6分	地下鉄車内、電車のガード下、ドライバー
89	5時間	1時間36分	パチンコ店内
83	20時間	6時間24分	イヤホン使用(音量レベル60%)
75	制限なし	40時間	掃除機

※その場の状況や条件等により感じ方や大きさは異なります

予防の基本は音を小さく＋耳を休める

イヤホン難聴のリスクを避けるためには、大きな音を聴かないようにすることが原則です。具体的には次の2点を意識しましょう。

- 1 プレイヤーの音量は60%を超えないように設定する(イヤホンをしたままでも会話が聞き取れる程度に)
- 2 1時間に1回、10分程度はイヤホンを外して耳を休ませる



生活の中で大きい音にさらされがちな場合には、次のページの対策も参考に！ →

イヤホン難聴対策に、おすすめアイテム

仕事柄大きい音にさらされやすい人はもちろん、電車や飛行機に乗ることが多い、コンサートに行くのが好き、といった人にもおすすめのアイテムをご紹介します。

▶ 耳栓

「耳栓」というと、音を完全にシャットアウトしてしまうものとイメージしがちですが、音を小さくする目的で販売されている耳栓(イヤープラグ)は、コンサート会場や映画館などで**大きい音から耳を守る・耳を休める**のために使うのがおすすめです。



子ども用にはヘッドホンタイプのイヤーマフも市販されています。

▶ ノイズキャンセリング機能

ノイズキャンセリング機能とは、周囲の雑音を打ち消す音を発生させる機能のことで、**雑踏や電車・飛行機の騒音などを低減**することができます。

騒がしいところでイヤホンを使うとどうしても音量が大きくなってしまいますので、ノイズキャンセリング機能付きのイヤホンを使うこともイヤホン難聴のリスクを下げる手段の一つです。

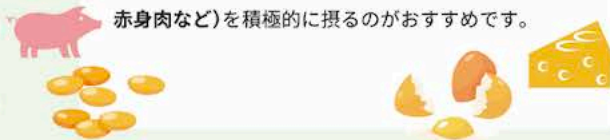
耳をいたわる生活習慣

健康的な生活は、生活習慣病予防だけでなく、耳の健康にも大切です。

イヤホン難聴の予防にもつながる食事と運動はこちら。

食事

栄養のバランスが取れた食事に加えて意識したいのがビタミンB群。ビタミンB12(貝類・卵・チーズなど)、ビタミンB1(豚肉・うなぎ・大豆など)、亜鉛(牡蠣・牛赤身肉など)を積極的に摂るのがおすすめです。



運動

適度な運動は、代謝を上げて血行が良くなり、イヤホン難聴の予防としても期待できます。運動習慣がない場合は、**1日30分~1時間程度のウォーキング**から始めてみましょう。週5日くらいのペースで続けられると効果的です。

健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは
出張健診 078-341-7114
施設健診 078-341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL 078-991-2645
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部

