

ヘッドホン難聴 について知ろう

～好きな音をずっと楽しむために～

本部保健師 福田 那美



皆さんは音楽や動画を視聴するとき、ヘッドホンやイヤホンを使用していますか？

私たちにとってヘッドホンやイヤホンは、周囲を気にせず音楽や動画を楽しむことができ、生活に欠かせない存在となっています。

しかし、ヘッドホンやイヤホンを長時間使用したり、大音量で聞いたりすることは、気がつかないうちに耳に大きな負担をかけています。この習慣の積み重ねにより、何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなっていきます。これを「ヘッドホン（イヤホン）難聴」（以下、ヘッドホン難聴）と言います。

今回は耳の働きとヘッドホン難聴、耳の健康を保つ方法についてお伝えします。

耳の働き

耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分に分かれており、それぞれ異なる働きをしています。

外耳は周りの音を集める、中耳は音を増幅させて内部に伝える、内耳はそれらを電気信号に変えて脳に伝える役割があります。

さらに内耳の中には^{かぎゅう}蝸牛という場所があり、そこには「有毛細胞」という組織が約2万個も集まっています。

この有毛細胞が外から取り入れた音の振動を1つずつ電気信号に変換して、脳に伝える役割をしています。その電気信号を脳が集め、言葉や音と判断することで、私たちは音を聞くことができます。



外耳や中耳を経て
周囲の音が内耳に伝わる。



蝸牛にある有毛細胞が
音を電気信号に変換する。



電気信号が脳に伝わり、
脳が音として認識する。

チェックリスト

聞こえにくさは気づかない人も多いため、耳のチェックリストであてはまるものがいくつあるか確認してみましょう。

- ☐ 会話中に聞き返すことが増えた
- ☐ 後ろから呼びかけられても、気がつかないことがある
- ☐ 1日1時間以上ヘッドホンやイヤホンを使っている
- ☐ ヘッドホンやイヤホンを使用後、耳鳴りやめまいがする
- ☐ ヘッドホンやイヤホンを寝る直前まで使っている
- ☐ 話し声やテレビの音量などが大きいと周りの人から言われたことがある

- 0～1個→現在の聞こえ方に問題はなさそうです。以下の「耳の健康を保つ方法」を続けていきましょう。
- 2～3個→生活をしている中で聞こえづらさなどを感じているかもしれません。症状が気になる場合は耳鼻咽喉科に相談してみましょう。
- 4個以上→聴力に問題がある可能性があります。耳鼻咽喉科で相談しましょう。

ヘッドホン 難聴とは？

ヘッドホン難聴とは正式には「音響性難聴」と言います。

主な原因は、長時間の使用や大音量による音の振動によって有毛細胞が傷ついて壊れてしまうことです。有毛細胞はとても繊細で、1度壊れてしまうと現在の医療技術で元に戻すことは困難です。高音域が聞こえにくくなり、耳が詰まる感じや耳鳴りがする等、症状が進行すると日常生活に影響が出てきます。

そのため、症状が出る前からヘッドホンやイヤホンを正しく使用することや、耳の健康に気をつけるセルフケアが重要です。

耳の健康を 保つ方法

耳の健康を保つ方法として、以下を実施することが大切です。チェックリストで0～3個しか当てはまらなかった方も聴力保護のため、ぜひ続けていきましょう。

耳の保護



音量を大人は80dB※未満、若年者(15歳～34歳)は75dB未満にする。



音楽機器は1日5時間以上使用しないようにする。

騒音下でも音量を上げずに済むよう、遮音性の高い機能(ノイズキャンセリング)が付いたものを使用する。

耳の休息



音楽機器の連続使用を1時間程度にし、10分ほど耳の休憩をはさむ。

ウォーキングなどの適度な運動をする。

十分な睡眠をとる。



※音の大きさのことを^{デシベル}dBと呼ばれる単位で表します。

0 dBから始まり、数値が大きくなるほど大きい音のことを示しています。

普段の話し声が大体60dBと言われており、75dBの目安は掃除機の音です。

80dBは救急車の音や電車の車内、騒々しい街中等の音となります。

保健師 より

ヘッドホンやイヤホンを使用すると、好きな音をいつでも聞けるためとても便利です。また、オンラインでの会議や授業などが増加し、使用する機会も多くなりました。

色々な音を長く楽しむためにも、耳に優しい使い方をしていきましょう。また、聞こえ方が気になったり、周りから「今までと違う…」と言われた時には、耳鼻咽喉科のある医療機関を受診してください。

また、病院受診に関するお悩みや症状についての疑問は、**中建国保の健康相談室(0120-1332-64)**をぜひご利用ください。