

健康だより

イヤホン難聴にご注意を ～若者に急増中～

イヤホン難聴（音響性難聴）とは

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより起こる難聴です。

WHO(世界保健機関)では、11億人もの世界の若者たち(12～35歳)が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。



イヤホン難聴の症状

じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の間こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。

他の症状として、耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りを伴う場合があります。

難聴が起こる原因

耳から入った音は、内耳の蝸牛（かぎゅう）という器官にある「有毛細胞」という細胞で振動から電気信号に変換され、脳に伝わることで聞こえるようになります。

しかし、自動車の騒音程度である85dB(デシベル)以上の音を聞く場合、音の大きさと聞いている時間に比例して、有毛細胞が傷つき、壊れてしまいます。有毛細胞が壊れると、音を感じ取りにくくなり、難聴を引き起こします。

ヘッドホンやイヤホンは耳の中に直接音が入るため、音漏れするほどの大きな音で聞いていたり、長時間聞き続けたりすると、難聴が起こります。

イヤホン難聴の予防

WHOでは、ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聞くときには、以下のことを推奨しています。

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 使用を1日1時間未満に制限する。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン、イヤホンを選ぶ。

参考 厚生労働省 e-ヘルスネット「ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）について」