

## 『耳の健康について～ヘッドホン難聴』

ヘッドホンやイヤホンで長時間にわたって音楽などを聴き続けることで起こる【ヘッドホン/イヤホン難聴】という病気をご存じですか。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、在宅勤務やオンライン授業など、音楽を楽しむ以外にもヘッドホンやイヤホンを利用する機会が増えました。この難聴は若い世代も難聴になる危険があります。



### ■ 難聴とは？

『音が耳に入ってから脳に伝わるまでのどこかの段階で障害が起こり、音が聞こえにくくなったり、全く聞こえなくなったりする症状』です。

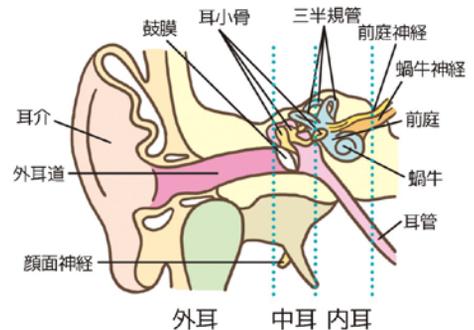
### ～難聴は、加齢によって起こるものだけではありません～

2015年 WHO（世界保健機構）は、11億人もの世界の若者たち（12～35歳）が、携帯音楽プレーヤーをヘッドホンやイヤホンを使って音楽を長時間聴き続けることで、難聴になる危険があると警告しています。

### ■ ヘッドホン難聴はどのようにして起こるのか

耳から入った音は、内耳の蝸牛といわれる器官にある「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。

ヘッドホンやイヤホンで音を聞く【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、壊れることでヘッドホン難聴は起こります。



### ■ ヘッドホン難聴の症状と受診の目安

**少しずつ両方の耳の聞こえが悪く**なっていきます。

他の症状としては、**耳閉感**（耳の中が詰まっている感じ）、**耳鳴り**などがあります。

**耳の違和感を感じたら、早めに耳鼻科を受診**しましょう。

※軽度であれば耳を安静にすることで回復しますが、治療を行っても十分に改善しないこともあります。

### ■ 大切なのは予防です

ヘッドホン難聴は、使用者が注意することで**予防ができる難聴**です。

#### ■ 音量を下げる

ヘッドホンやイヤホンを使用しているときでも、会話ができるくらいの音量で使用しましょう。

#### ■ 1日の使用時間を1時間未満にする

連続して使用する場合は、必ず休憩を挟んで使用しましょう。

#### ■ 「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホンやイヤホンを選ぶ

周囲の雑音を低減するため、音量を上げずに聞くことができます。

#### ■ 十分な睡眠をとり、身体を休める

とても疲れている時や睡眠不足の時、ストレスが蓄積されている時は、耳の不調を起しやすくなります。注意してください。



### 【引用・参考】

- 1) 難聴 厚生労働省 e-ヘルスネット
- 2) ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)について、小川郁、厚生労働省 e-ヘルスネット