

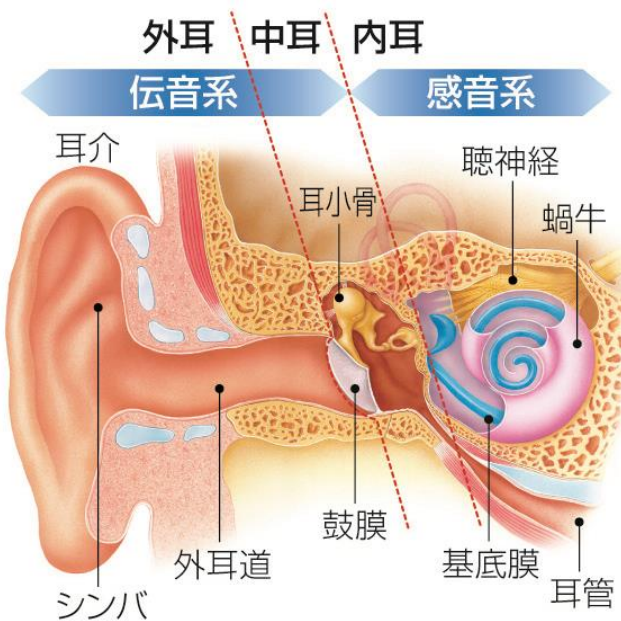


# クリニックレポート

## 今月の話題：耳を酷使していませんか？

新型コロナウイルスの感染拡大に伴うテレワーク（在宅勤務）や自粛生活によるテレビ・オーディオ機器使用の増加、また、一人でするジョギングやウォーキングなどで、ヘッドホンやイヤホンを使用する機会が多くなりました。それにより、無意識に耳を酷使しているかもしれません。今月は、ヘッドホン難聴の予防についてお伝えします。

### ＜聞こえの仕組みと難聴を起こすメカニズム＞



耳は音を集めて鼓膜まで伝える外耳、音を増幅する中耳・内耳から成り立っています。内耳の蝸牛にある有毛細胞の先端にある聴毛で音の振動を電気信号に変換し、脳に伝わることで聞こえるようになります。

この聴毛は非常に繊細なので大きな音（＝大きな振動）に長時間さらされると、音の大きさと時間に比例して抜け落ちたり、傷ついたりして音の振動をキャッチすることが出来なくなり、その結果、音が聞こえなくなることがあります。（感音難聴）

有毛細胞の損傷が激しくなければ、耳栓を使ったり、定期的に耳を休めることで症状は回復しますが、一度傷ついた聴毛や有毛細胞が再生することはありません。損傷が激しい場合には聴力が戻らないこともあります。

特にヘッドホンは耳の中に直接音が入るため、注意が必要です。

### 音量規制に関する国際基準＝WHO-ITU 基準

- ・大人 80dB、子ども 75dB を限度
- ・ヘッドホンの使用は 1 週間に 40 時間まで
- ＊dB（デシベル）：音の大きさを表す単位。  
例）80dB はトラックの走行音
- ＊ITU：国際電気通信連合

### 健康診断・人間ドックの聴力検査

- 1,000Hz：30dB  
（低音域）
- 4,000Hz：40dB  
（高音域）



### ヘッドホン難聴の症状（左右一方または両方）

- ・キーンという耳鳴りがする
- ・耳が詰まった感じがする
- ・耳がじんじんとする感覚がある
- ・少し耳が聞こえにくくなる

進行



- ・耳の奥がずんと重い
- ・耳が痛い
- ・耳鳴りがひどい
- ・耳が聞こえにくくなる

気になるときは使用を止め、静かな環境に  
一晩寝ても改善しない時は耳鼻咽喉科受診を



### ヘッドホン難聴の予防

- ① 耳や頭が痛くなるほどの音量で音楽などを聞かない
- ② 1 時間を超えて聞き続けない（聞き続ける時は 1 時間に 1 回、10～15 分耳を休ませる）
- ③ 外から入る騒音を抑える機能（ノイズキャンセリング）などが付いたヘッドホン、イヤホンを使用する
- ④ 「耳が痛い」「頭が痛い」というのは、その音量が耳にとって危険なサイン

参考：一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会 他