

## ヘッドホン(イヤホン)難聴について



近年問題視されている、「ヘッドホン難聴」「イヤホン難聴」をご存知でしょうか。大きな音を長時間連続して聞き続けることによって、耳の中の「音を伝えるための細胞」が少しずつ壊れ、ゆっくり聴力が低下します。ヘッドホン(イヤホン)難聴は、いったん聴力が失われるとその回復は難しいと言われています。

今回はヘッドホン(イヤホン)難聴の予防ポイントをご紹介します。



### ヘッドホン(イヤホン)難聴の原因

ヘッドホン(イヤホン)難聴は大きな音を聞き続けることで、聴こえにくくなったり、耳鳴りや耳が詰まった感じがします。しかし、ゆっくり聴力が低下するため、自分の耳が難聴になっていることに気づきにくいことが多いです。下記の項目に覚えがある方は注意しましょう。

□ よく電車の中で音楽を聴く



□ 大音量で音楽を聴くのが好き



□ ノイズキャンセリング(周囲の雑音を低減させる)機能がないイヤホンを使っている

□ 長時間のオンライン会議などに参加する



□ イヤホンで音を聴きながら寝る習慣がある



### ヘッドホン(イヤホン)難聴予防のポイント

ヘッドホン(イヤホン)難聴の予防のために重要な4つのポイント「あいので」があります。日常で気を付けていきましょう。

#### ①「あ」あげない

音量を上げて、パチンコ店や走行中の電車内程度(約70~80 dB)など、大きすぎる音量で音を聴くことはやめましょう。全体の60%以下の音量にすること、加えて60分以上聴かないことが推奨されています。

#### ②「い」医師に相談

症状を放置すると二度と聴力が戻らない可能性があります。もし、音量を上げる癖がついていたり、今まで聴いていた音が変わりに聞こえる・聞き取りづらくなるようなことがあれば、早めに耳鼻科を受診しましょう。



#### ③「の」ノイズキャンセリング

周囲の騒音より大きい音量で音を聴くと、聞こえている音は適度でも耳への負担は増えています。ノイズキャンセリング機能が付いたイヤホンを使用しましょう。



#### ④「て」定期的に休む

耳をたくさん使ったあとは休憩が必要です。例えば60分連続してヘッドホン・イヤホンを使用したら、10分の休憩をとりましょう。



参考:ヘッドホン・イヤホン難聴の予防促進サイト:日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会(健康づくり推進課 田巻 望 2025.3)