

耳を大切に  
しよう

# イヤホン難聴

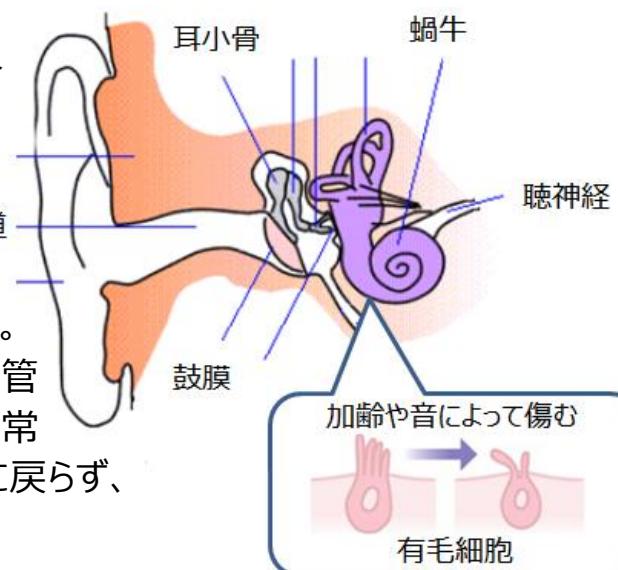
## ◆イヤホン難聴について<sup>1)</sup>

電車の中などでイヤホンやヘッドホン(以下、イヤホン)で音楽を聴いている人を見かけることはありませんか？もしイヤホンを使用して長時間音楽などを聴く習慣がある場合、イヤホン難聴が進行してしまう可能があります。イヤホン難聴は、大きな音を長期間聴きつづけることで難聴になる音響性難聴の一種で、耳閉感や耳鳴りを伴うこともあります。この難聴は少しづつ進行していくために自覚しにくく、失われた聴覚は戻りません。症状が進行する前に対策する必要があります。



## ◆イヤホン難聴の原因と治療法<sup>1),2)</sup>

音は外耳道を経由して鼓膜を振動させ、その振動エネルギーは耳小骨を介して蝸牛内部にある有毛細胞に伝わります。蝸牛に音の振動が伝わると、有毛細胞が揺れて興奮し、音を電気信号へと変換します。これが聴神経を経て脳に到達すると、音が聞こえます。しかし、大きな音量 外耳道で音楽などを聴きつづけると、有毛細胞が傷つき、壊れていきます。正常に働く有毛細胞の減少とともに音を感じとりにくくなり、難聴を引き起します。音響性難聴は、急性期であれば耳を休ませた上で点滴のステロイド剤や血管拡張薬、ビタミン B12 製剤などの薬物療法で改善することがあります。日常的なイヤホン使用などによる慢性期の場合、壊れてしまった有毛細胞は元に戻らず、治療は困難とされています。



## ◆増加するイヤホン難聴のリスク<sup>3),4)</sup>

昔は難聴になるような大きな音に長時間晒される環境は職業性のものがほとんどでした。しかし、近年はスマートフォンの普及によって場所を選ばず、長時間の音楽鑑賞が可能となっており、イヤホンの利用時間の増加が問題視されています。WHO(世界保健機構)では、現在 11 億人の若者(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って聴覚障害のリスクに晒されていると報告しています。



## ◆イヤホン難聴の予防のために◆

### ●有毛細胞を休憩させよう<sup>1),5)</sup>

人は 85dB 以上の音に晒された場合、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、壊れていきます。聴覚障害にならない安全な音の目安は 80dB(例：走行中の電車内で晒される音量)の場合に 1 週間あたり最大 40 時間とされています。電車内では周囲の騒音があるためイヤホンの音量を上げてしまうことが多く、その場合は 80dB を超える音に耳が晒されている可能性が高いため、注意が必要です。聴覚を守るために、連続してイヤホンを使用せず休憩をとること、使用は 1 日 1 時間以内に制限することなどが推奨されています。(WHO)

### ●有毛細胞の回復を助けよう<sup>2),6)</sup>

難聴の増悪因子の一つに血流障害が知られており、内耳の血流が減少することによって有毛細胞が障害を受けている可能性が報告されています。十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など、生活習慣を整えて血流改善を心がけて有毛細胞の回復を助けましょう。



<参考>

1. eヘルスネット「ヘッドホン難聴」「有毛細胞」
2. 平成 29 年度産業保健調査研究報告書「騒音性難聴に関わるすべての人ための Q&A」
3. WHO 「Deafness and hearing loss」 2020.3
4. 東京都生活文化局「イヤホンの使用が聴覚に及ぼす影響についての調査結果」
5. WHO, ITU 「Safe Listening devices and systems」 2019.3
6. 内耳への血液循環障害による難聴について, Audiology Japan 44,175~180,2001

相談できるくすりやさん  
フジカワ調剤薬局  
東みよし町屋間 923-1  
TEL 0883(79)2014