



若者の半数が難聴に？イヤホン難聴に要注意！

世界保健機関 (WHO)は、スマートフォンや携帯型音楽プレイヤーで大きな音量の音楽を聞くことなどが影響し、**世界の12~35歳人口の約半数に当たる11億人に難聴のリスク**があると発表しました(2019年)。さらに、世界中で約25億人、**約4人に1人が2050年までにある程度の難聴**を抱えて生活することになるとも警告しました(2021年)。本学は音楽に携わる学生・教職員が多いことから、聴力は極めて重要です。良い聴力を維持できるよう今から心がけてください。

【イヤホン難聴特集】

イヤホン難聴(ヘッドホン難聴)とは、イヤホンやヘッドホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。



【特徴】

じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていきます。そのため初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。聞こえの悪さ以外の症状として、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。**重症化すると聴力の回復が難しい**ため、そのような耳の違和感に気づいたら早めに耳鼻科を受診することが大切です。

WHOが定める1日あたりの音圧レベルの許容基準と目安となる音の種類

音圧レベル (dBSPL)	1日あたりの許容基準	音の種類
110	28秒!	コンサート会場
100	15分	ドライヤー
95	47分	オートバイ
85	8時間	街頭騒音
75	リスクなし	掃除機

【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。WHOでは、80dBで1週間当たり40時間以上、98dBで1週間当たり75分以上聞き続けると、難聴の危険があるとしています。なお、100dB以上の大音響では急に難聴が生じることもあります。特にヘッドホンやイヤホンは耳の中に直接音が入るため、周囲に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。

【治療】

有毛細胞が壊れる前であれば、耳の安静を図ることで回復します。そのため、初期には耳栓を使う、定期的に耳を休ませるといった指導が行われます。大音響などを聞いたあとに急に耳の聞こえが悪くなったときは、内服や点滴のステロイド剤による薬物療法が中心になります。血管拡張薬やビタミンB12製剤、代謝促進薬などを使うこともあります。ただし、これらを行っても聴力が十分に改善しないこともあります。

【予防】

イヤホンやヘッドホンで音楽などを聞くときには、耳の健康を守るために、WHOは以下のような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やイヤホンを選ぶ

【コロナ禍で難聴リスク増】

- オンラインでの授業や会議が増え、イヤホンを使う時間が増えた
- 換気で雑音が入るためイヤホンの音量を大きくしがち



(参考・引用：厚生労働省e-ヘルスネット 小川郁 慶応義塾大学名誉教授)