

音楽大好き♪ゲーム大好きなみなさんへ 耳に愛情！ヘッドホン難聴に ならないために

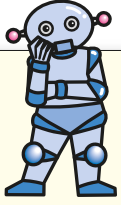
監修 千葉県医師会 浅野 尚 医師



みなさんは携帯
ゲーム機や携帯音
楽プレーヤーを利
用していますか？
ゲームなどに夢
中になると、つい
つい長時間イヤホ
ンやヘッドホンを
つけたまま過ごし
てしまっています
んか？
今号ではヘッド
ホン・イヤホンの
正しい使い方、そ
してヘッドホン難
聴について学びま
しょう。



ヘッドホン難聴ってなに？



ヘッドホンやイヤホンを使用してボリュームを上げて音を聞くと、大きな音が直接耳
に入ってダメージをあたえます(大音響のコンサートやライブでも同じです)。

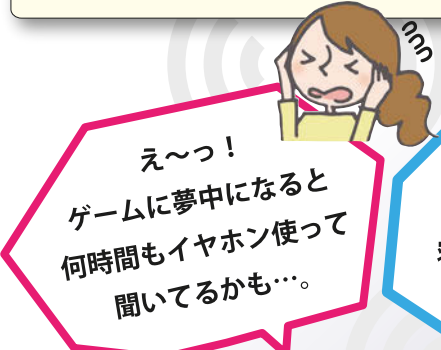
このダメージの症状としては「聞きづらい・耳鳴りがする」などがありますが、これは要注意で、でき
るだけ早く治療を始めないと元に戻らなくなり、難聴(耳が聞こえなくなる)になってしまいます。

このように大きな音が原因で起こる難聴のひとつに「ヘッドホン難聴」があります。

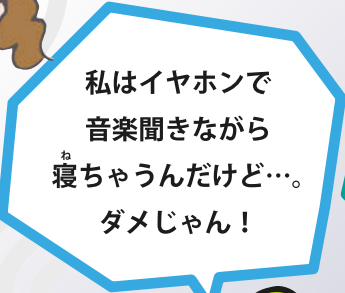
※それほど大きな音でなくても、長時間聞くことで難聴になることもあります。



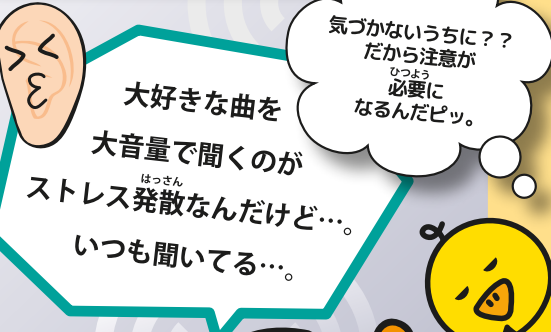
ヘッドホン難聴は、**少しずつ聞こえにくくなるため、
発見が遅くなり、気づかぬうちに難聴が進行してしまいます。**



え〜っ！
ゲームに夢中になると
何時間もイヤホン使って
聞いているかも…

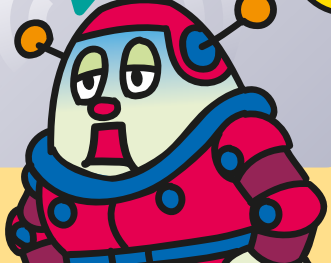
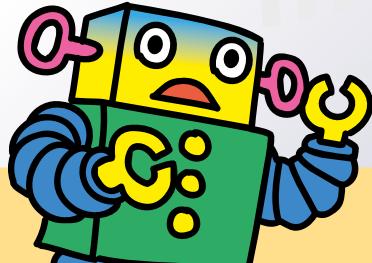


私はイヤホンで
音楽聞きながら
寝ちゃうんだけど…
ダメじゃん！



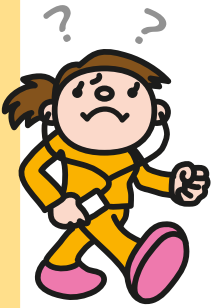
大好きな曲を
大音量で聞くのが
ストレス発散なんだけど…
いつも聞いている…

気づかないうちに??
だから注意が
必要に
なるんだピッ。



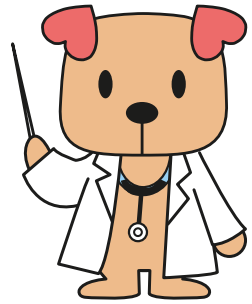
質問!

ヘッドホン難聴ってどんな感じになるの?



聞こえていないことに本人が気づかないことが多いので注意が必要です。

ヘッドホン難聴は、はじめは高い音域(4,000Hzくらい)が聞こえにくくなるので、普通の生活をしている中では不便を感じず、気づくのが遅くなってしまいます。そして放っておいた結果、会話の音域まで聞こえが悪くなり、ここでようやく難聴に気づくことになる、というわけです。



高い音域ってどのくらいなの?



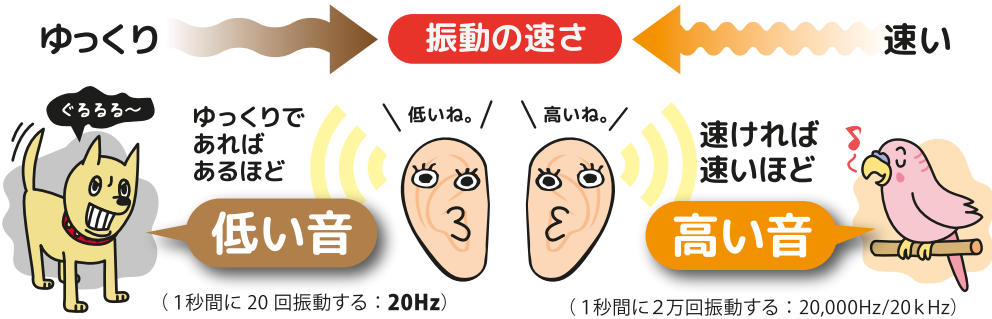
■ 聞こえ方について

音は、空気が振動して耳に届き、「聞こえる」ということになります。

その音には高さがあり、空気がどれだけ速く振動するかによって高い低いが決まります。

1秒間にどのくらい振動するかを周波数(Hz:ヘルツ)で表すことができます。

■ 高い音・低い音について



私たちがふだん会話している声の高さは500Hz~2,000Hzといわれていますので、それより高い4,000Hzの高音域からはじまるヘッドホン難聴には気づかないことが多くなってしまいます。(4,000Hzとは鈴虫の鳴き声くらいの音)



おまけと 年齢によって聞こえる音と聞こえない音があるって知ってる?

マナボつと世代の十代には聞こえ、成人(おとな)になるにつれて聞こえづらくなるモスキート音は17,000Hz前後を基本周波数としているんだって。

(年齢とともに高い音から聞こえにくくなります)



どうすれば耳をいたわれるの？

1. 音量を小さくする

目安として、ヘッドホンで音聞きながら人と会話できるくらいの音量。



身近な例：音の大きさ

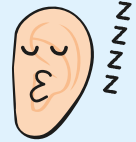
(dB デシベル：音の大きさの単位)

- ピアノ・電車内…………… 80dB
- 一般的な会話…………… 60dB
- 図書館…………… 40dB
- ささやき声…………… 30dB
- 置時計の秒針…………… 20dB



2. 長時間聞かない

ヘッドホン・イヤホンで聞いた3倍の時間は耳を休ませてください。



たとえ正しい範囲内の音量でも、疲れているときや睡眠不足のときなど体調によっても難聴になることがあるので注意してください。



一度ヘッドホン難聴になると、 治りません。



くれぐれも気をつけるツピ！

現在は治療方法がみつからないのです。

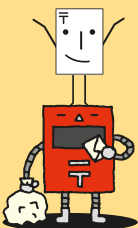


耳がつまった感じがする、会話の声が聞き取りづらい、耳鳴りがするなどいつもと違うな、と感じたらすぐにヘッドホン（イヤホン）の使用をやめてください。これは耳からのSOSです。そして病院に行ってくださいね。

お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のこと
で聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書
かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメ
ーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、（公社）千葉県
医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。



保護者のみなさまへ



WHOの調査によると、「85dBを超える音
量では8時間以上、または100dB超えら
ば15分以上で耳の機能を損傷する危険が
ある」としています。一度聴力を失うと
回復しないことを知って、お子さまの耳
を守ってあげてください。
今では、最大85dBまでしか音量が上が
らないヘッドホンも販売されているよ
うですので、ぜひ工夫してください。