

難聴予防について

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室

聞こえにくくなる・・・

イヤホンやヘッドホンをこんな時に使用していませんか？

寝るまでの時間

外出しているとき

家でリラックスして過ごすとき

勉強しているとき

最近、オンライン授業などでイヤホンなどを使用する機会が増えています。
長時間、大音量で音を聞き続けることで、聞こえ難さを感じることがあります。

もしかすると、「**難聴**」の初期症状かもしれません。

安全にイヤホンやヘッドホンを楽しむために、
「難聴とは何か」「何に気を付けたらよいか（予防）」について、見ていきましょう。

「ヘッドホン難聴」「スマホ難聴」とは

大きな音にさらされることで起こる難聴を

「騒音性難聴」あるいは「音響性難聴（音響外傷）」といいます。

◇「騒音性難聴」とは・・・

職場などで機械音や工事音などの騒音にさらされることで起こります。

◇「音響性難聴」とは・・・

大爆音や、コンサート・ライブ会場などで大音響にさらされるほか、
イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞き続けることでも起こります。



◇「ヘッドホン難聴」「イヤホン難聴」「スマホ難聴」などと呼ばれることもあります。

聞き続けること、周囲に漏れ出る大きな音量は要注意

60dB・・・普通の会話	の音量
80dB・・・地下鉄の車内	の音量
90dB・・・騒々しい工場内	の音量
100dB・・・電車通過時のガード下	の音量

80dBの音で1週間当たり40時間以上、98dBの音で1週間当たり75分以上聞き続ける



難聴の危険があるとしています。

100dB以上の大音量では急に難聴が生じることもあると言われています。

イヤホンやヘッドホンでは音が直接耳に入るため、周囲に音が漏れ出るほどの大音量で聞き続けると、難聴になる可能性がでてきます。

(WHO 世界保健機構より)

気がつきにくい難聴 ～耳鳴りに気をつけよう～

11億人もの世界の若者たち（12歳～35歳）が、
携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンをイヤホンなどで聞いている。



「音響性難聴の危険」にさらされているため注意が必要です。

「ヘッドホン難聴（スマホ難聴）」は少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていきます。



初期には難聴を自覚しにくい特徴があります

ここに注意しよう！



耳閉感（耳が詰まった感じ）・耳鳴り・耳の違和感などはないか

（WHO 世界保健機構より）



難聴を予防するために

イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴くときは、以下の点に気を付けましょう。

- ◇ 音量を下げてみたり、定期的に休憩をはさんでみる。
- ◇ 使用を1日1時間未満に制限してみる。
- ◇ 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたイヤホン・ヘッドホンを選ぶ。
 - ⇒ 周囲の雑音を抑えることができるので、音量を上げずにすみます。
- ◇ 音量を過度に上げなくても聞きやすいイヤホン・ヘッドホンを選ぶ。
 - ⇒ 骨伝導タイプを選ぶと良いです。

重症化すると聴力の回復が難しいため、

耳の違和感に気づいたら早めに医療受診することが大切です。 （厚生労働省ホームページ参考）