

第23回 身近な難聴「ヘッドホン・イヤホン難聴」

●はじめに

皆さんは普段ヘッドホンやイヤホンを使用しますか？電車やバスでの移動時間、ランニング中、集中したい時、音楽を楽しみたい時などに、ヘッドホンやイヤホンは音楽や動画などを楽しむアイテムとして、私たちの生活にいろどりを添えてくれる存在です。

最近ではオンライン学習やオンライン会議などが普及し、幅広い世代でヘッドホンやイヤホンを使用する機会が増えています。

WHO（世界保健機構）によると、若者（12～35歳）の約半数にあたる11億人が、難聴になるリスクにさらされていると言われています。日本でもここ10年で10～30代の聴力が低下傾向にあると報告されています。その主な要因とされているのが、スマートフォンなどでヘッドホンやイヤホンを使って「大きな音を長時間、繰り返し聞く」ことによるヘッドホン・イヤホン難聴です。

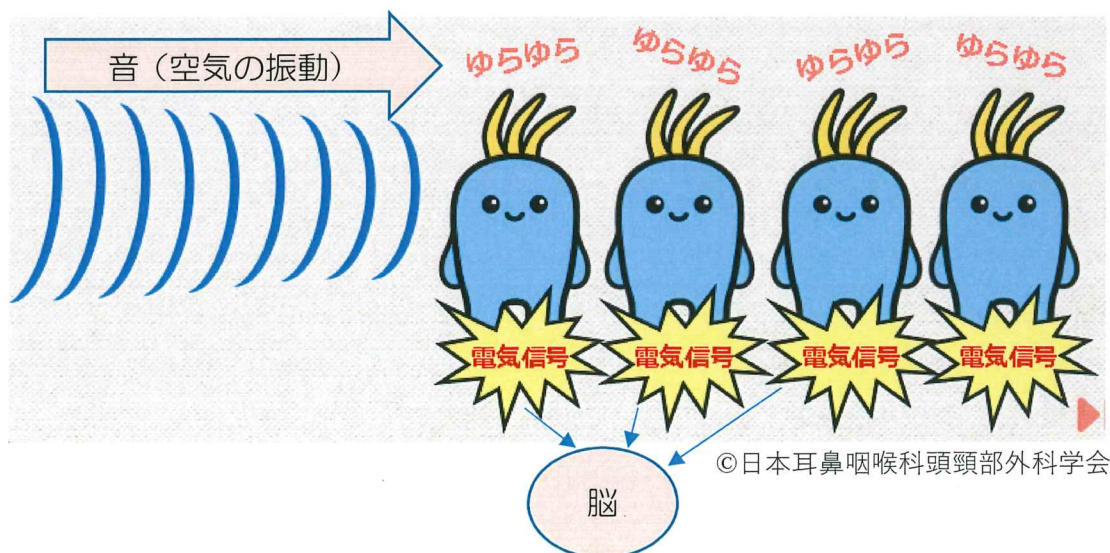
今回は身近な難聴としてヘッドホン・イヤホン難聴を紹介し、皆様と皆様の大切な方の耳を守る手助けになればと思います。

●耳の仕組み どうして聞こえるの？



こちらのキャラクターは日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のキャラクター、有毛細胞の「ユウモくん」です。私たちが「聞こえる」と感じるのは、「ユウモくん」の働きが大きく関わっています。

「ユウモくん」は耳の奥の蝸牛というカタツムリのような器官の内壁に約2万個ぎっしりきれいに並んでいます。音は空気の振動です。たくさんの「ユウモくん」達の毛先で空気の振動をキャッチして電気信号に変わり、神経を通して脳に伝わることで私たちは「聞こえる」と感じます。



●なぜヘッドホンやイヤホンによって難聴になってしまうのか

ではなぜヘッドホンやイヤホンによって難聴になってしまうのでしょうか？

耳の仕組みで登場した有毛細胞「ユウモくん」は非常に繊細です。大きな音に長時間さらされると疲れ果てて傷ついたり、毛が抜け落ちたりして音の振動をキャッチできなくなっていくます。一度傷ついた有毛細胞は再生しません。つまり、一度失った聴力は二度と元には戻らないということです。

ヘッドホンやイヤホンを使う時、次のような使い方はしていませんか？
思い当たるものがないか確認してみましょう。

- ◆1日のうち1時間以上ヘッドホンやイヤホンをして音楽やラジオを聴いている
- ◆周りがうるさいときは音量を上げている
- ◆日中はオンラインでの会議や講義、夜はゲームや動画、オンライン学習などで1日中ヘッドホンやイヤホンを使っている
- ◆ゲームや好きなアーティストの曲を聴くときは音を大きくして臨場感を楽しんでいる



1つでも思い当たることがあった方は要注意です。気づかないうちに有毛細胞が傷ついているかもしれません。

日頃から耳にやさしい使い方をするのが大切です。

ここで耳にやさしい使い方についてクイズです！

Q. ヘッドホンやイヤホンを使用するとき、耳への負担を減らすために推奨される音量はどのくらいでしょうか？

- ①最大音量の60%以下
- ②最大音量の80%以下
- ③短時間なら音量は関係ない

正解は次の「耳にやさしい音の大きさと時間」の中でお伝えします！



●耳にやさしい音の大きさと時間

音の大きさは音圧レベル（dB デシベル）で表現されます。WHO（世界保健機構）は「成人は80dB以下、若年（15～34歳）は75dB以下で、それぞれ週40時間まで」が、難聴にならないための許容基準としています。

下の表は身近な音の大きさと1日あたりの許容基準を示したものです。

音圧レベル (dB)	1日あたりの 許容基準	音の種類
130	1秒未満	航空機の離陸の音
125	3秒	雷
120	9秒	救急車や消防車のサイレン
110	28秒	コンサート会場
105	4分	工事用の重機
100	15分	ドライヤー、地下鉄の車内の騒音
95	47分	オートバイ
90	2時間30分	芝刈り機
85	8時間	街頭騒音
75	リスクなし	掃除機
70		洗濯機、乾燥機
65		エアコン
60		イヤホンでの適度の音量設定

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「hear well, enjoy life」

日常生活の中でも許容基準の80dB（若年の場合は75dB）を超えた音があり、大きい音は短時間でも危険であることが分かりますね。

イヤホンでの適度の音量設定は60dBが推奨されています。ヘッドホンやイヤホンの最大出力は100～120dBくらいとされているので、最大音量の60%以下の音量に設定すると良いでしょう。

先程のクイズの正解は①の最大音量の60%以下でした！

もしも普段、ヘッドホンやイヤホンで、周りの音が気にならないくらい音楽を楽しんでいるとしたら、その音量は許容基準の80dB（若年の場合は75dB）を超えているかもしれません。

さいごに今からできる「耳にやさしいヘッドホンやイヤホンの使用ポイント」をお伝えします。

●耳にやさしいヘッドホンやイヤホンの使用ポイント

①音量を上げすぎない

使用する機器の種類にもよりますが、最大音量の60%以下の音量または周りの会話が聞き取れる程度にしましょう

②ノイズキャンセリング機能付きのイヤホンを使う

「周りの騒音がうるさくて、つい音量を大きくしてしまう」ということはありませんか？周りの騒音よりも大きい音量で音を聞こうとすると、いつのまにか危険な音量(80dB)を超えてしまいます。ノイズキャンセリング機能付きのヘッドホンやイヤホンを使用すれば、音量を上げすぎずに音を楽しむことができます

③音量を制限(ボリュームリミッター)するアプリを使う

スマホで音楽を再生するときは、設定した値以上の音量にならないように制限するボリュームリミッター・アプリも便利です。特に「いつのまにか音量を上げていた」ということが多い方は、メディアのボリュームや、着信音の音量の最大値を設定して、音量の上げすぎを防ぎましょう

④定期的に耳を休める

難聴を防ぐには、有毛細胞を酷使しないことが大切です
1時間に10分くらいはヘッドホンやイヤホンを外し、
耳を休めましょう



●おわりに

今回は身近な難聴「ヘッドホン・イヤホン難聴」についてお伝えしました。もし聞こえにくい、耳鳴りがする、耳が詰まる感じ等、気になる症状がある場合にはお早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳にやさしいヘッドホンやイヤホンの使い方で、これからも皆様や皆様の大切な方が健やかに楽しい時間を過ごせることを願っています。

参考・引用文献

1. 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
<https://owned.jibika.or.jp/headphone>
2. 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「hear well, enjoy life」
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/news/>
3. 厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポート
ネット～
[https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/sensory-
organ/s-002](https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/sensory-organ/s-002)
4. へるすあっぷ 21 2026.2. No496 P19

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 田中加奈子