

Work on Life はたらくために、大切なことを。

耳の健康意識を高めよう！



新年度になり、1か月が経ちましたがいかがお過ごしでしょうか？さて、耳の健康について考えたことはありますか？今回のテーマである「耳」が司る聴覚は、胎児期に形成され、亡くなる直前まで残るといわれています。聴力はどうしても加齢に伴い低下しますが、将来の健康を保つためには、日頃から定期的なチェックが必要です。そこで、耳の役割や近年問題視されている「ヘッドホン/イヤホン難聴」についてご紹介します。

耳の構造や聴覚について



耳の構造

耳は、耳の穴から鼓膜までを「**外耳**」、伝わってきた小さな音を鼓膜で受け止め、小さな骨（耳小骨）を介して内耳へ伝える「**中耳**」、音を神経の信号に変換する蝸牛（かぎゅう）と三半規管からなる「**内耳**」の3つに分かれています。

耳の役割

「耳」は、音を伝えたり聞き分けたりする役割のほかに、**体のバランスを取る**、**気圧の調整をする**など、私達が健康に生活する上でとても大切な役割を担っている器官です。

要注意！ヘッドホン/イヤホン難聴&予防ポイント



周りを気にしないで済むヘッドホンやイヤホンは、私たちの社会生活に欠かせないものになってきましたが、一方でその弊害も耳にするようになりました。ヘッドホンやイヤホンで、大音量の音楽などを聞き続けることによって徐々に聴力が低下するのが「ヘッドホン/イヤホン難聴」です。WHO（世界保健機構）では、11億人もの人たち（12～35歳）が、このリスクにさらされているとして、近年問題視されています。

原因



大音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている、内耳（蝸牛）にある有毛細胞が徐々に壊れてしまうことで起こります。

80dB（救急車のサイレン）で40時間以上/週聞き続けると、難聴の危険があるとされています。なお、**100dB（電車が通る時のガード下）以上の大音響**では急に難聴が生じることもあります。



予防のポイント

- ◆ 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
- ◆ 音量の目安は、**ヘッドホン/イヤホン使用中でも会話できる程度**

ヘッドホン/イヤホン難聴は、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くため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。他の症状として、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受診することが大切です。

これは病院に行くべきかな？と悩むことがありましたら、受診の必要性、病院探しをサポートさせていただきますので、いつでもご相談ください！

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
こちらから

参考：厚生労働省、「難聴」e-ヘルスネット
厚生労働省、「ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）」について | e-ヘルスネット

本社：大阪府大阪市東区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワيف
赤坂智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE