

ヘッドホン難聴の予防

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 笠井 創先生

ヘッドホン難聴とは

ヘッドホン難聴とは、一般的に音響外傷とも言われているもので、大きな音を長時間聴き続けることにより発症する難聴のことです。誰にでも起こるものではなく、個人差がありますが、耳に直接当てて音楽を聴くヘッドホンやイヤホンの使用によりリスクが高くなります。

携帯型の音楽プレーヤーの普及により、ヘッドホンなどを使っていつでもどこでも音楽が楽しめるようになりました。バッテリーが長時間持つため、つい長い時間音楽を聴き続けたり、周りの音よりも大きな音で聴いてしまうことが以前より増えてます。しかし、それらを使用しない、音楽を聴かないという抑制は無理なことでもあります。そのため、難聴を予防する正しい使い方を知る必要があります。

症状と治療

ヘッドホン難聴は、本人が耳の異常に気付かないことがあります。日常の会話の周波数は200～2000Hzですが、難聴の初期症状は4000Hzでの高音領域で聴力低下を生じることが多いのです。4000Hzの音域が聴こえなくとも日常生活に問題がなく、また、通常行う検査でも4000Hzの音で検査することがないため、気付くのはどんどん遅れてしまい、やがては難聴が進行し、他の領域の音も聴こえにくくなってきます。

たいていの場合は、右と左で聴こえが違ふ、音が聴き取りにくいといった症状や、

耳が詰まったように感じる耳閉塞感、耳鳴りやめまい感などを覚えます。

こうした症状や耳に異常があると感じた場合、早急な治療が必要となります。なぜなら、ヘッドホン難聴の治療は、早期であればあるほど治る確率が高くなるためです。逆に、遅ければ遅いほど、治療は難しくなってしまう、症状が出てから一ヶ月以上経つと治療は困難と言われています。1～2週間以内に病院で受診するようにしましょう。ただ、難聴になり始めてどのくらい時間が経っているのか、本人もわからないケースが多いので、すぐ病院へ行くことを心がけましょう。

初期症状の場合、治療はビタミン剤、ステロイド、血管拡張剤、血流改善剤などの薬が使われます。難聴になって時間が経っている場合、治療は行わず、症状が進まないように予防するという方法が取られることがあります。

なぜヘッドホン難聴になるのか？

ヘッドホン難聴になる原因としては、①大きな音を聴く ②長時間聴く ③高い周波数を聴く の三つがあげられます。

①大きな音を聴く

特にヘッドホンは、電車の中や雑踏で使用することが多いため、つい周りの音に負けないように音量を知らず知らずのうちに上げていることがあります。また、ヘッドホンを着けていなくても、同じ難聴になることがあります。以前はディスク難聴と言われていたように、大きな音が耳に入る環

境に身を置くだけでも発症する可能性があります。

②長時間聴く

音量の大小によらず、長い時間音楽を聴き続けていると、耳は疲れてしまい、ダメージを受けます。

③高い周波数を聴く

通常、音の周波は空気を伝わる過程で弱まり、耳に届きます。しかし、ヘッドホンを使用すると周波は弱まらずに直接伝わってくるため、耳のダメージにつながります。

音の大きさの目安としては、一日に100dB以上の音を15分以上聴くと難聴になりやすいと言われています。100dBというと、ガード下で電車の通過音を聴くのと同じ大きさですから、かなり大きな音です。

また、電車の運転手など常に大きな音にさらされて仕事をしている人たちは、聴力検査が義務付けられています。日常的に大きな音にさらされて起こる職業性難聴は、80dB以上の騒音によると言われています。電車の中で、それに負けない大きな音楽をヘッドホンで聴くことが、いかに耳に悪影響をもたらすかということがわかります。

同じ音を聴いていても、難聴になる人とならない人がいます。こうした個人差は、内耳の神経細胞の弱さによるもので、遺伝的な要素が関係していると考えられます。家族などに難聴になった人がいるのであれば、気をつけたほうがいいでしょう。

予防を心がけよう

ヘッドホン難聴は、治療は難しくとも予防することは可能です。ヘッドホンの正しい使用方法をもう一度見直すべきです。

まず、音楽プレーヤーの音量調整が必要です。騒音環境で使用する人が多いヘッドホンは、静かな部屋で使用してみて、適切な音量のレベルを確認することが大切です。また、ヘッドホンを着けたまま会話することができる音量にする、というのも目

安の一つです。

ヘッドホンを装着する前に音量が大きいままになっていないかチェックすることも予防となります。突然大きい音が耳に入ると、それだけで難聴になることがあるのです。耳の中には「あぶみ骨筋」という小さな筋肉があり、大きな音が入ってくるとわかると、この筋肉が動いて音のある程度減少させてくれます。しかし、音が入ってくるのが突然すぎると、筋肉が機能する前に音が耳の奥へ伝わるため、難聴になってしまいます。

耳を休ませることも大切です。長時間音楽を聴き続けることが、耳を疲れさせてしまいます。適切な音量で聴いていても、疲労・ストレス・睡眠不足など体調によって難聴になることもあります。疲れているときなど、音量を調節してくれる「あぶみ骨筋」が緩んでしまい、音を防ぎきれなくなるためです。疲労やストレスを感じる際には、音量や聴取の時間を控えるよう気をつけたほうがよいでしょう。

学校でのクラブ活動などで、バンド演奏を行った場合は、5分に1分程度の休止時間を置くとよいとされています。コンサートに行ったときや大きな音を聴く環境にいたときに、めまいや耳鳴りなどを覚えたら、すぐさまそこから立ち去り、耳を休ませましょう。

今、ヘッドホンは様々な種類があり、高品質な音楽を提供してくれます。しかし、種類によっては、外部に音が漏れないために耳が大音量に慣れてしまうこともあります。外の音が聴こえる構造のため、つい音量を上げるということもあるでしょう。それぞれの特徴を理解し、正しい使い方を知りうまく付き合っていくことで、難聴を予防し、音楽を楽しむという指導が必要です。