

3 月 3 日は 世界耳の日 耳を守ろう!!

耳には「音を聞く」「音の方向を知る」こと以外に
「体のバランスをとる」という大切な役割がある。
真っすぐ走ったり、片足で立てたりするのも耳の働きだ。

ヘッドホン(イヤホン)難聴

ヘッドホンやイヤホンを使い、
大きな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有毛細胞が
徐々に壊れて起こる難聴を**ヘッドホン(イヤホン)難聴**という。
少しずつ進行していくために初期には自覚しにくい、とはいえ**失った聴覚は戻らない**。

- 【予防】
- ・大きすぎる音量で聞かない、
 - ・長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませる

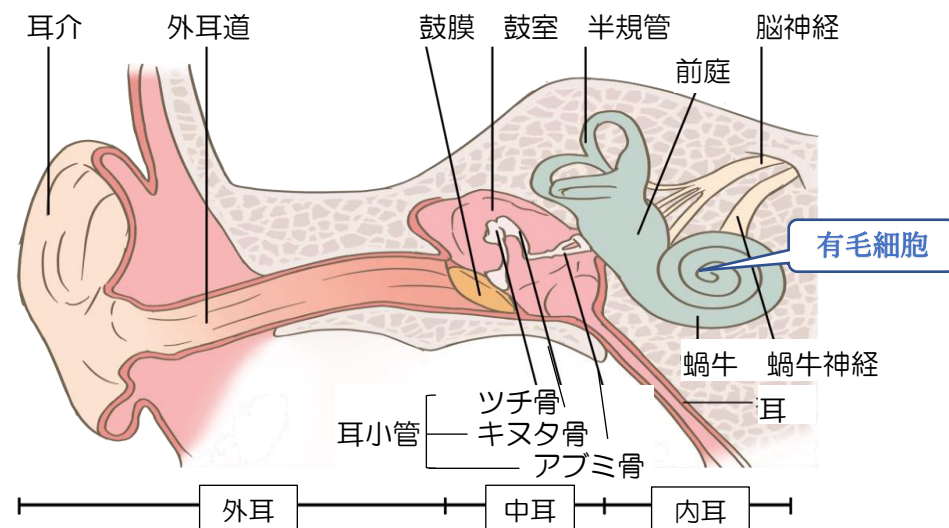
ヘッドホン難聴の原因

耳から入った音は、内耳の蝸牛(かぎゅう)という器官にある
「**有毛細胞**」という細胞で振動から電気信号に変換され、
脳に伝わることで聞こえるようになる。
しかし、自動車の騒音程度である 85dB(デシベル)以上の音を聞く場合、
音の大きさと聞いている時間に比例して、有毛細胞が傷つき、壊れてしまう。
有毛細胞が壊れると、音を感じ取りにくくなり、難聴を起す。
WHO では、80dB で 1 週間当たり 40 時間以上、
98dB で 1 週間当たり 75 分以上聞き続けると、難聴の危険があるとしている。
なお、100dB 以上の大音響では急に難聴が生じることもある。
特にヘッドホンやイヤホンは耳の中に直接音が入るため、周囲に音漏れするほどの
大きな音で聞いたり、長時間聞き続けたりすると、難聴が起こる。

WHO は、**スマートフォンのイヤホン使用の許容は 1 日 91dB で 59 分**としている。
スマートフォンのイヤホンの最大出力はおよそ 120dB(日本製と米国製)。
音量を 60% 未満にすると、最大値はおよそ **91dB** になるので、
設定画面で予め最大音量を制限しておくことをお勧めする。(許容時間は 59 分)
難聴を真剣に予防するには、最大値を **70dB 以下にすべきだ**と主張する専門家は
少なくない。電話のベルの音(70dB)、駅ホームのチャイム音(85dB)、
地下鉄の車内(80dB)でさえも、耳には良くないということになる。
私たちは意識を変える時期にきているように思う。

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

12 歳から 35 歳までの 10 億人以上の人々が、
大音量の音楽やゲーム音に長時間、過度にさらされることにより、
聴力を失う危険性がある
参考:日本 WHO 協会 2022/3/7



WHO が示す 1 日に許容される音暴露の目安

音源	大きさ	許容時間
ジェット飛行機のエンジンの直下	130dB	1秒未満
雷	125dB	3秒
ブブゼラ(楽器)	120dB	9秒
ロックコンサート	115dB	28秒
チェーンソー	110dB	30秒
トラクター	105dB	4分
ヘッドライヤー	100dB	15分
バイク(ヘルメットによる耳覆なし)	95dB	47分
芝刈り機	90dB	2時間30分
自動車運転	85dB	8時間
目覚まし時計のベル	80dB	25時間

スマートフォンのイヤホンでの音楽 91dB 59分