

# 3月3日は、『国際耳の日』

## WHO が若者の難聴リスクに警鐘！

3月3日の国際耳の日に際して、世界で10億人を超える若者が、大音量の音楽を聞くことによって難聴になる恐れに直面していると、世界保健機関（World Health Organization、WHO）が警鐘を鳴らしました。日常スマートフォンなどオーディオ使用を1日1時間までに制限することなどが勧告されています。世界では3億6000万人が日常生活に支障が出る聴力障害を抱えており、予防のための啓発活動の推進が求められています。

### 音響外傷とは

「音響外傷」とは、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受け、難聴などが生じる状態です。ロック・コンサートやクラブなどで大音量を聞いたとき、耳が痛くなり、音が聞きづらくなって、話し声がつい大きくなったという経験はありませんか。これが一過性の音響外傷ですが、難聴の程度が軽度なら、時間がたてば有毛細胞が修復され、元に戻ります。しかし、大きな音を聞いた直後に強い耳鳴りがして、翌日以降も明らかに聞こえが悪く、耳の痛みを伴うような場合は、治療が必要です。必ず耳鼻咽喉科を受診しましょう。

明らかな大音量でなくても音響外傷をおこす場合があります。ヘッドホン難聴とも呼ばれるもので、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞いていると、通常は空気に伝わる過程で弱まるはずの音の周波数が、高いまま直接耳に伝わり、内耳にダメージを与え、徐々に蝸牛内の有毛細胞が傷つけられていきます。




### 音響外傷の特徴



- ❖ 大きな音を聞いた直後、強い耳鳴りがして聞こえが悪くなります。
- ❖ 耳の痛みを伴うことがあり、耳が詰まった感じがするだけの場合もあります。
- ❖ 低音だけ、高音だけなど、ある音域だけ聞こえない場合があります。
- ❖ ヘッドホン難聴は、コンサートなどでおこる音響外傷と違って、徐々に聞こえが悪くなるので、気づきにくいのですが「耳が詰まった感じがする」など、聞こえがおかしい場合は早めに受診しましょう。

### 予防のためのヘッドホン・イヤホンの使い方

- 連続して1時間以上は聞かないようにしましょう。
  - 1時間聞いたらヘッドホン・イヤホンをはずし、5分程度は耳を休ませましょう。
  - 体調が悪いときなどはヘッドホン・イヤホンで音楽を聞くのを控えましょう。
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま会話ができる音量にしましょう。
  - 音量を上げすぎないのがポイント。目安はヘッドホン・イヤホンをつけていても外部の会話が聞こえる程度に音量を調整しましょう。
- 耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、すぐにヘッドホン・イヤホンの使用をやめましょう。