



# 3月3日は耳の日

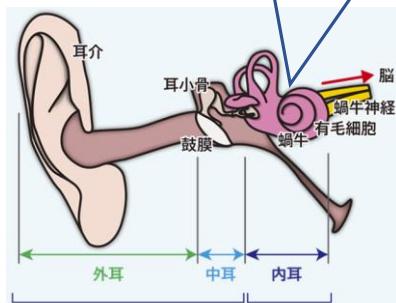


日本で3月3日の「耳の日」が始まったのは1956(昭和31)年。耳や聴力について多くの人の関心を集めること、そして難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決することを目的として、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の提案により制定されました。また、2007年にWHOによって International ear care day (国際耳の日) とすることが宣言されました。以降毎年3月3日には、聴力にまつわるデータの発表や、「耳と聴覚のケア」に関する啓発活動がWHOの主導により世界中で積極的に行われています。

## イヤホン難聴とその危険性

イヤホン難聴は通称で、正式には「音響性聴器障害」といいます。  
ヘッドホン難聴・スマホ難聴などと呼ばれることもあります。

長時間大きな音を聴き続けることで「音を脳に伝えるための細胞」(蝸牛の中にある有毛細胞)が少しずつ壊れて、聴力が低下する病気です。



- ◆ 年齢、性別は関係ありません。
- ◆ WHOによると、世界の若者の50%に将来的に難聴になる危険性があると提唱しています。
- ◆ 再生機器の種類にかかわらず、「長時間・大音量」が難聴を引き起こします。
- ◆ 新型コロナウイルスによる環境が変化で、長時間のオンライン会議・授業が増えたことや、換気時のノイズを回避するために大音量で使うことでリスクが増加しました。
- ◆ 日々の習慣で「長時間・大音量」を繰り返すことにより、徐々に聴力が低下していきます。
- ◆ 聴力の低下を自覚するまでには時間がかかります。放置すると、聴力は戻りません。

## イヤホン難聴を予防しよう

当てはまる項目にチェックしてみよう。

- よく電車の中で音楽を聴く
- 大音量で音楽を聴くのが好き
- ノイズキャンセリング機能がない  
イヤホンを使っている
- 長時間のオンライン会議またはオンライン授業に参加する
- イヤホンで音を聴きながら寝る習慣がある

1つ以上  がついた場合……

**難聴**になる可能性があります

### 1.音量を上げないようにしましょう

全体の60%以下の音量にすること。  
(再生機器によって違いあり)  
60分以上続けて聴かないことが推奨されています。

### 2.早めに耳鼻科を受診しましょう

音が聞き取りづらくて音量をあげてしまう、今まで聞いていた音が変に聞こえる場合は早めに受診。  
症状を放置すると、二度と聴力が戻らない可能性があります。

### 3.ノイズキャンセリング機能付き イヤホンを使用し、音量を上げすぎないようにしましょう

### 4.耳の休憩を取りましょう

