

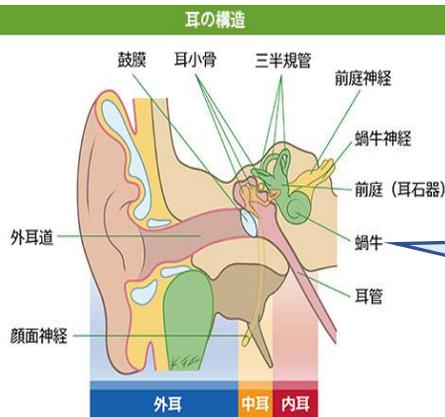
3月3日は耳の日



3月3日は「耳の日」です。「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

耳の構造

ヒトにとって音を聞く、聴覚は大切な感覚のひとつです。耳は、耳の穴から鼓膜までの「外耳（がいじ）」、伝わってきた小さな音を鼓膜で受け止めて、小さな骨（耳小骨）を介して内耳へ伝える「中耳（ちゅうじ）」、音を神経の信号に変換する蝸牛（かぎゅう）と三半規管や耳石器からなる平衡器官がある「内耳（ないじ）」の3つに分かれています。



「大音量で音楽」のツケは想像以上に深刻

スマートフォンなどの普及により、いつでも気軽に音楽を楽しめるようになりました。その一方でヘッドホンやイヤホンの使用によって聞こえにくくなる、ヘッドホン・イヤホン難聴（医学的には音響性聴器障害または騒音性難聴）が大きな問題となっています。2019年、WHO（世界保健機関）の発表によると、音楽プレイヤーやスマートフォンを危険な音量で使用したり、クラブやライブイベントなどで大音量にさらされていることによって、若者を中心に世界で11億人が難聴のリスクにさらされていると警鐘を鳴らしています。

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。一度傷ついた聴毛や有毛細胞が再生することはありません。

難聴リスクから守るために

「ヘッドホン・イヤホン難聴」や将来の難聴リスクから守るには、何より「大音量」にさらされる機会を減らすことが大切です。

ヘッドホンやイヤホンで音楽を楽しむ時の音量には細心の注意を払うようにしましょう。例えば、ヘッドホン・イヤホンをしたままでも会話が聞き取れるくらいの音量なら、ほぼリスクがないと言われる65dB程度。ヘッドホン・イヤホンの最大出力は100-120dBくらいですから、60%以下の音量に設定するとよいでしょう。ノイズキャンセリングという機能がついたヘッドホン・イヤホンなら周りの騒音を抑えてくれるので、より小さな音量で楽しむことができます。また、ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴いたら、耳に休息を与える習慣を持つことも、ぜひ心がけてください。

ヘッドホン・イヤホン難聴は重症化すると完治が難しくなってしまいます。そうなる前に少しでも耳に異常を感じたら、すぐに耳鼻咽喉科を受診すること。早期であれば、投薬治療などで治る可能性も高くなります。

日頃から耳を大切にしていきましょう

