

ヘッドホン・イヤホン難聴をご存知ですか？

スマートフォンの普及により、いつでも気軽に音楽やゲームを楽しめるようになりました。WHO（世界保健機構）によると、世界で12歳から35歳までの若者の11億人が難聴の危険にさらされているといわれています。日本でも、若者の聴力障害がこの10年で増加していると報告されています。その大きな要因が、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るヘッドホン・イヤホン難聴です。

音を感じる際には、内耳の中の有毛細胞の先端にある聴毛が音の振動をとらえ、脳に伝えています。この聴毛は非常に繊細なので、大きな音に長時間さらされることによって傷ついて抜け落ちたりし、いずれは音の振動をキャッチできなくなります。現代の医学ではこの難聴を治すことはできません。

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の60dB以内なら、ほぼ危険がないとされます。ノイズキャンセリングという機能を利用すると周りの騒音を抑えてくれるので、より小さな音量で聞くことができます。1時間に10分くらいは耳を休めるのも良いでしょう。難聴を防いで音楽やゲームを永く楽しむために、安全に音を聞く習慣を身につけるように心がけましょう。

令和8年3月

文珠 正大