

ヘッドホン難聴に 気をつけよう！

読者の中には音楽をヘッドホンなどで聴く人が多いと思います。周りがうるさいとついつい音量を上げてしまいがちですが、実はそれが危険な行為なのです。ここでは、音楽を大音量で聴く危険性に迫ります。（みどり）

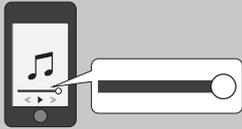
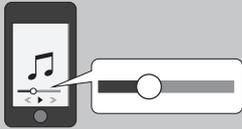
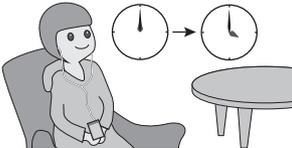
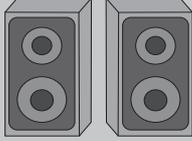
ヘッドホン難聴とは？

ヘッドホン難聴とは騒音性難聴の一種であり、下にあるような原因により発症します。ヘッドホンやイヤホンを使うと、発症するリスクが高まります。

ヘッドホン難聴が危険なのは、難聴がひとたび顕著になると基本的に聴力が回復しないからです。そのため、予防することが大切です。右のチェック表にある症状のうち、1つでも当てはまる場合は注意が必要です。

- 左右の耳で聞こえ方が違う
 - 音が聞き取りにくい
 - 耳が詰まった感じがする
 - 耳鳴りがする
- 1つでも当てはまれば危険!?

原因と予防法

	原因	予防法	解説
その1	音楽を大音量で聴く 	音量を上げすぎない 	電車に乗っているときなどは、つい音量を上げてしまいがちなので注意が必要です。適切な音量の目安はヘッドホンを装着して外の音が聞き取れる程度とされています。
その2	音楽を長時間聴く 	耳を休ませる 	音の大小によらず、耳を休めることなく音楽を聴き続けると耳が疲れてしまい、ダメージが定着してしまいます。音楽を聴く時間は1時間程度に留めるのがよいとされています。
その3	ヘッドホンやイヤホンで聴く 	スピーカーで聴く 	ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くと、耳へのダメージの大きい高音が直接耳に届いてしまいます。スピーカーで聴くことで空気中で音波が減衰し、耳へのダメージを小さくできます。

☆聴力検査アプリ

スマホなどのアプリの中に、簡易聴力検査ができるものがあります。セルフチェックをしてみましょう！

App



☆音漏れに注意

ヘッドホンやイヤホンの音量を上げると音が外に漏れて周囲の迷惑になることがあるので気をつけましょう。



ヘッドホン難聴の危険性を正しく知って楽しい音楽ライフを過ごそう！

参考文献：インタープレス 『学校保健ニュース高校版第1474号』他