

難聴

NBS119

イヤホンで音楽などを聴く時間が長い **あなた!** 御注意!

イヤホンで音楽を聴く機会の増加により、若い世代でも**難聴**になるリスクが高まっているようです。**WHO**世界保健機関では、世界の**11億人**が難聴になる可能性があるかと警告しています。医師も「イヤホンなどによる難聴の初期症状は分かりにくいこともあり、注意が必要だ。放置して聴力を失うと回復するのは難しい」と指摘しています。



急に聞こえが悪くなる**一過性の難聴**は症状が分かりやすいですが、イヤホンなどで大音量の音楽を聴き続けている場合、少しずつ聞こえが悪くなるのでなかなか気づきにくいようです。



WHOは**2015年**、世界の**中所得国**以上で暮らす**12~35歳**のうち、およそ**11億人**が難聴になる危険があると発表しています。理由は、同年齢の半数近くがスマホなどを使い、イヤホンで大音量の音楽を聴いているため、としています。

日本補聴器工業会では、**12年**と**15年**に、あらゆる世代の約**1万5000人**を対象に、難聴に関するアンケートを実施しました。その結果、**14歳以下**で難聴と自己申告したのは、**12年**は**0.6%**でしたが、**15年**は**1.5%**に増えました。


長時間、大きな音を聞き続けている危険性について、国際医療福祉大学病院（栃木県那須塩原市）の耳鼻咽喉科教授の中川雅文さんは、「片道**1時間強**の新幹線通勤で、耳を窓にくっつけて寝ることが習慣になった結果、難聴になった人もいます」と話しています。

難聴



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 

長時間のイヤホンは難聴に?!?!

について

—西日本防災システム

対策は?!

難聴



1時間以上連続で聴かない

イヤホンを使って大音量の音楽などを聴くリスクは、中高年でも変わらない。電車内などは騒音で音を大きくしがちだが、中川さんは「最大音量の60%以下にすること、1時間以上連続して聴かないこと」をアドバイスしています。ライブハウスでスピーカーが目の前にある場合は耳栓をすることも必要だそうです。

「耳鳴りがして聞こえにくい、または小さい音が響いてうるさく感じる、耳がつまってふさがった感じがするなどの場合は、直ちに耳鼻科を受診して」としています。

「耳は消耗品で、聞いていい音量と時間には限界がある。長持ちさせるには、大音量で音楽に接しないよう意識することが大切だ」と呼び掛けています。

耳の負担を軽減するイヤホンを使用

耳への負担をなるべく抑えるイヤホンやヘッドホンも登場しています。

外の雑音を消す「ノイズキャンセラー機能」のある商品も多く発売されています。この機能を利用すると、小さな音量でも充分楽しめるようです。

また、耳をふさかず、骨伝導などで音楽を楽しむイヤホンも耳にいいとされています。ですが、音漏れしやすいなどの欠点もあり、使うときは周囲への配慮も大変重要です。

くれぐれもご注意を!

難聴



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ ➡