

ヘッドホン(イヤホン)難聴について

ヘッドホンやイヤホン等の使用により、世界中で多くの若者が難聴の危機にさらされていると言われています。また、日本では、ここ20年で、40代以下における高い音の聴力が、徐々に低下していると報告されています。今回は、WHO(世界保健機関)が注意を呼びかけている、ヘッドホン(イヤホン)難聴についてお伝えします。

ヘッドホン(イヤホン)難聴とは？



大きな音を聞き続けることで、音の振動を脳へ伝える役割をしている**有毛細胞**が傷つき、徐々に壊れて起こる難聴です。ヘッドホンやイヤホンは、耳の中に音が直接入るため、より注意が必要です。

当てはまるものにチェック✓

- 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/オンライン授業に参加する
- イヤホンで音楽を聴きながら寝る習慣がある

徐々に進行

こんな症状ありませんか？

- 少しずつ両耳の聞こえが悪くなる
- 耳閉感(耳が詰まった感じ)
- 耳鳴り

重症化すると…失われた聴力の回復は難しい

違和感を感じたら
早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう



1つ以上
チェックがついた方は
難聴のリスクあり

原因

85dB(デシベル)以上の音(街頭騒音、ゲームセンター店内、パチンコ店内等)を聞くと…

音量↑



聞く時間↑



有毛細胞損傷



難聴



予防

現在のところ治療薬はないため、予防が大切です。

- 可能な限り音量を小さくする
- 遮音性の高いヘッドホンやイヤホンを使う
- 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避ける
- 少なくとも、1時間に1回、10分程度は耳を休める

ヘッドホンやイヤホンをしていても
会話が聞き取れるくらいの音量



ノイズキャンセリング機能を搭載した
ヘッドホンやイヤホンの使用



スマホアプリ等の使用



参考:厚生労働省HP eヘルスネット「ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)について

e健康づくりネット「あなたにもヘッドホン難聴のリスクあり！」

(一社)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP 音響性聴器障害の予防促進サイト「ヘッドホン/イヤホン難聴を予防しよう」
難聴啓発プロジェクト 聞きにくさを感じている方へ「年齢別聴力」

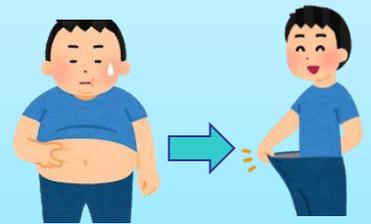
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215