

# 保健だより **えがお**

No.15

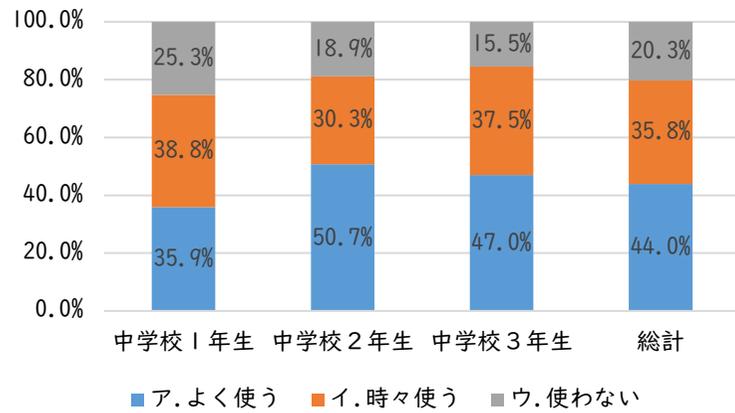
2024年9月20日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

ヘッドホンやイヤホンは周囲の人に迷惑をかけずに、音楽を楽しんだり、オンライン授業などを受けることができます。しかし、長時間、大きな音で使用するなど、使用方法によっては、近い将来「難聴」になってしまう可能性があります。

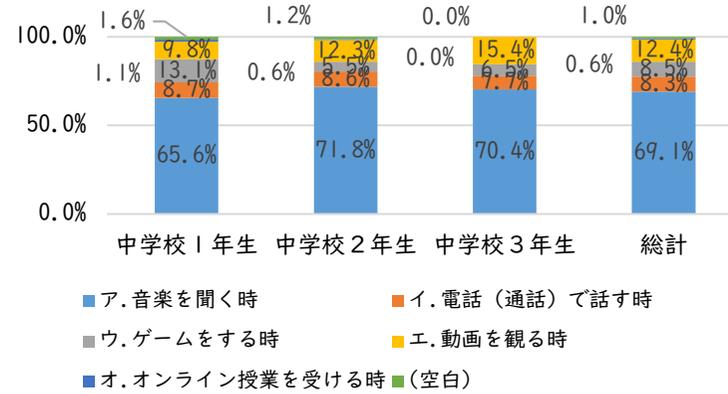
今回のアンケートで、まずは、自分のヘッドホンやイヤホンの使用方法を振り返る機会にしてもらいたいです。

## ヘッドホンやイヤホンに関するアンケート結果の報告

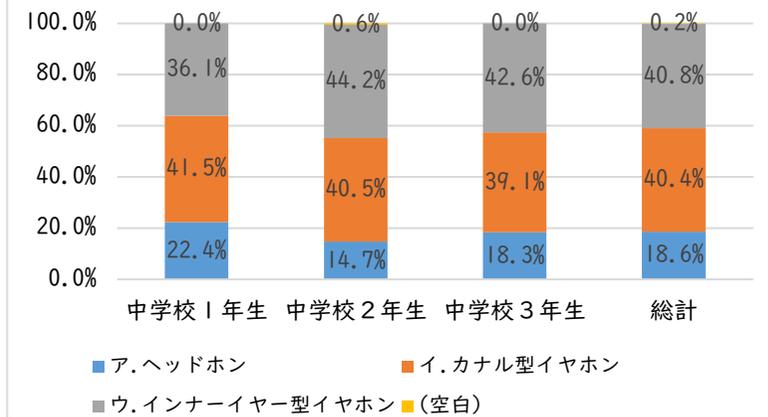
1. 音を聞くためにヘッドホンやイヤホンを使用しますか



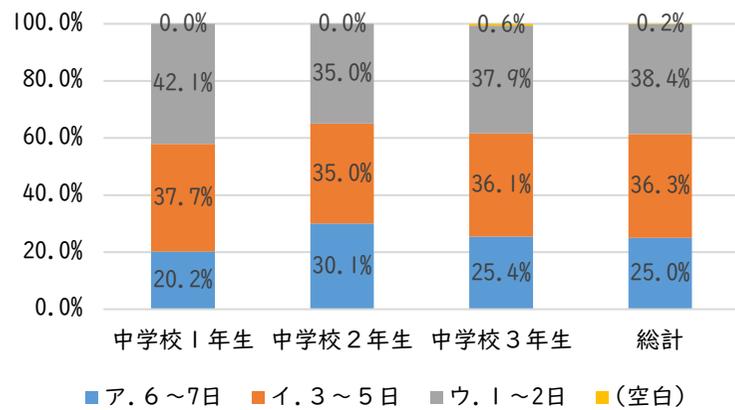
2. 音を聞くためにヘッドホンやイヤホンを一番多く使用するのはどんな時ですか



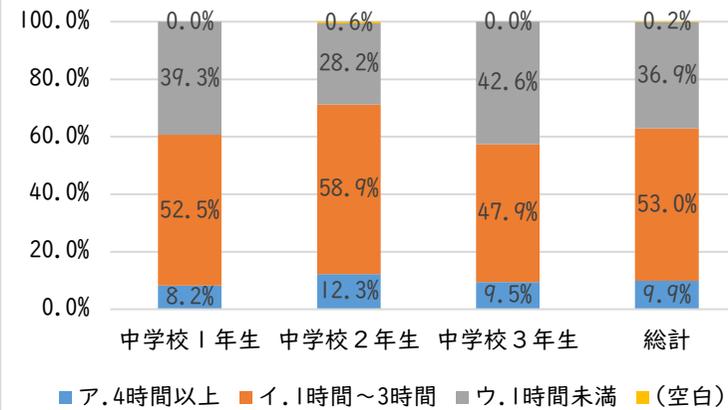
3. 一番多く使用するのはどのタイプですか



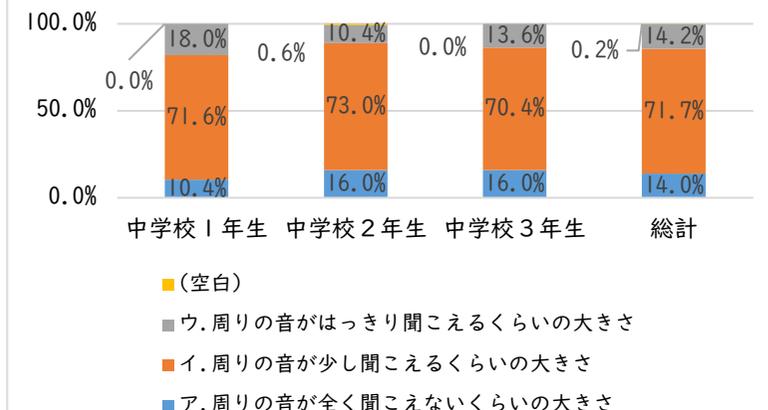
4. 1週間のうち何日使用しますか

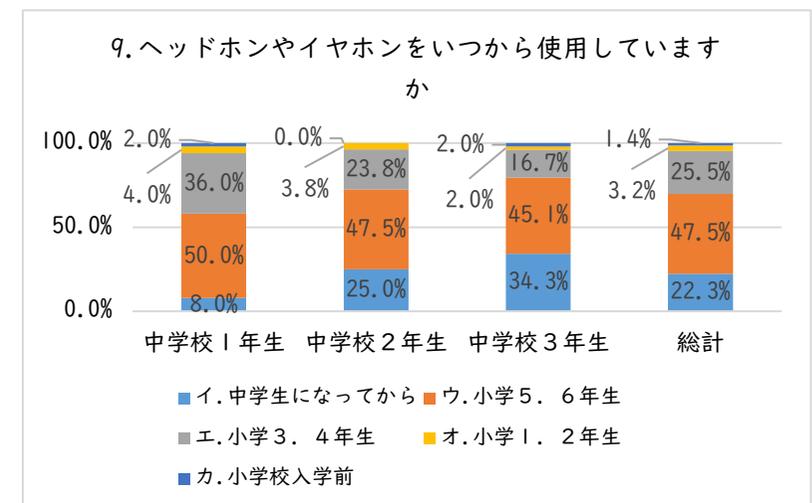
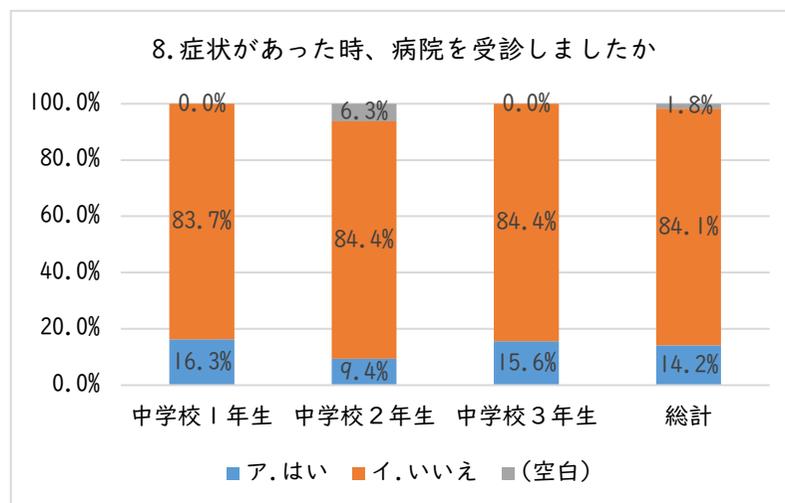
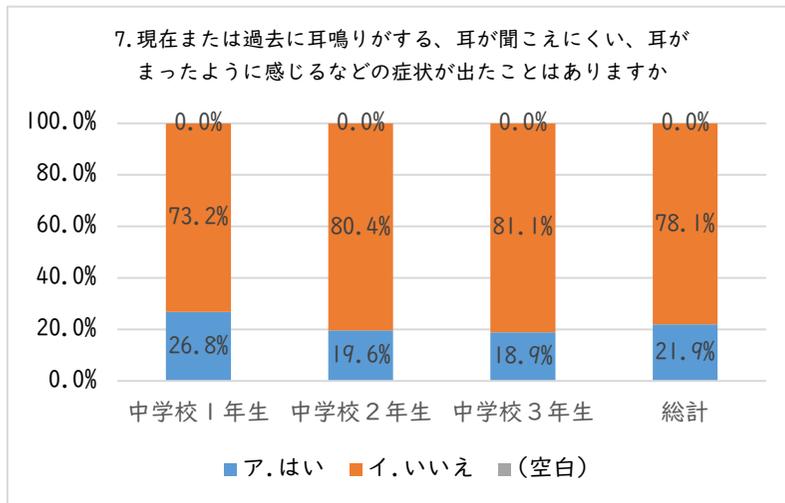


5. 1日平均どれくらい使用しますか



6. 使用時の音量はどれくらいですか





みなさんは、「ヘッドホン難聴」という言葉を聞いたことがありますか？  
 これは、ヘッドホンやイヤホンの使いすぎによる難聴です。この難聴は今、  
 世界中の若者（10代～30代）に深刻な問題となりつつあります。  
 そこで、今回はみなさんに「ヘッドホン難聴」についてお伝えします。

### ヘッドホン難聴のサイン

#### ◎耳鳴り

- ・実際に音がないのに、「キーン」という金属音や「ブー」という不快な音が聞こえる症状。

#### ◎耳が詰まった感じ

- ・高いところに登ったり、飛行機に乗った時に起こるような耳が詰まったような症状。
- ・ヘッドホンやイヤホンを使った後に耳鳴りが長時間止まらない時は要注意！
- ・耳が詰まった感じが長時間改善しないようであれば要注意！
- ・普段聞いている音が変わって聞こえるなどの症状も要注意！

\*このような症状は、両耳同時に起こることもありますが、片耳だけの場合もあります。



これらの症状があれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## 2度と回復しない！

ヘッドホン難聴は、使用方法によっては耳がダメージを受けて、数年かけて徐々に聞こえにくくなっていくのが特徴です。このように発症する難聴は2度と回復しません。また、発覚した時には回復が困難で手遅れになる可能性が高いため、**予防が大切です！**

ヘッドホン難聴は、「音量×使用時間」でリスクが高まります。  
 子どもは「75dBで1週間あたり40時間以上」75dB＝掃除機の音  
 成人は「80dBで1週間あたり40時間以上」80dB＝走行中の電車

この状況が  
 リスク増

### ヘッドホン難聴を予防するには

- 音量を上げすぎない→目安は「会話が聞き取れる」程度。
- 耳を休める→目安は、1時間に1回10分程度。
- ノイズキャンセリング機能の使用。  
 ノイズキャンセリング機能は周りの雑音を抑える機能です。周りの雑音が大きいと音量を大きくしてしまいがちです。ノイズキャンセリングをすれば音量を上げなくて済むので、こうした機能が備わっている機器を使用することも予防につながります。