ヘッドホン難聴

大音量要注意

笠井創院長

電車内でヘッドホンから音漏れしている人に遭遇。迷惑だと思いつつ、自分の携帯プレーヤーの音量を見てみると、「あれ？　結構大きい」。無意識に、大音量にしていた。「そういえば『ヘッドホン難聴』って聞いたことがある」。さっそく調べてみることにしました。

尾崎友希絵記者

訪ねたのは、学校保健ニュースなどで「ヘッドホン難聴」への注意を呼びかけている、笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室（東京都目黒区）の笠井創院長です。

「ミュージシャンなど、長時間ヘッドホンで大音量の音楽を聴く人は、聴力が落ちている人がいます」と笠井先生。

大きな音による聴力障害は、音の大きさが85デシベル以上（電車内で75デシベル程度）の騒音にさらされた場合に起こります。

「聴力低下が進むのは、周波数4000ヘルツぐらいの高音域（一般的なピアノの最高音が4096ヘルツ）から。しかし、日常生活に支障をきたすような音域まで、難聴が進んでいる例はあまりないので、本人も気づかない」といいます。

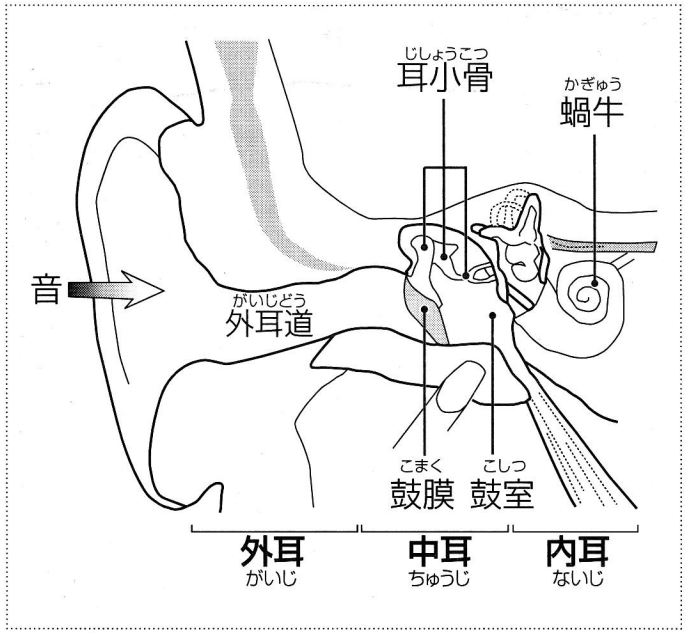
「大音量で聞き続けると、将来、早い年齢で老人性難聴になる可能性があるとの指摘もあります」と警告します。ヘッドホンの使い方で注意する点は―。

ヘッドホン難聴に要注意

①適正な音量で　ヘッドホンをしたまま会話ができる程度の音量が適正です。

②体調の悪い時は控える　体調が悪かったり、アルコールを摂取したときは、耳の機能が低下しています。

③危ない突然の大音量　耳には、鼓膜の動きを引き締め、大きな音を少し和らげる機能があります。しかし、急に大きな音が入ると反応が遅れます。事前にプレーヤーの音量を必ず確認する。



コンサートで発症

怖い〝ロック難聴〟

むしろ笠井先生が心配するのは、コンサートなどでなる難聴「急性音響外傷」です。「強大な音響を聴き、内耳の中にある細胞がダメージを受けて耳鳴りや難聴が生じる病気。ロック難聴、ディスコ難聴とも呼ばれます」

急性音響外傷で来院する人が、近年多いそうです。「2カ月に1人ぐらいの割合。10～30代の方が多い」。原因は、多くがロック系音楽のコンサート。クラシックのコンサートではあまりありません。20代後半の女性Aさんも、ロックコンサートの後、耳鳴りがして、音がこもって聞こえるようになり、来院。Aさんはスピーカーに近い席でした。

耳の奥には、蝸牛（かぎゅう）という渦巻き状の器官があります。その中にある有毛細胞が音の振動を電気信号に変えて脳に伝えることで、音を認識します（図）。音響外傷は、この有毛細胞が、強大な音によって傷ついてしまい、耳鳴りや難聴が起こる病気です。

音の大きさは、125～135デシベル以上の音圧なら一瞬で、110～125デシベルの音圧では短時間で起きるといいます。「だいたい15～30分で音響外傷が起きるでしょう」

「症状が軽ければ、3～4日で治る人がほとんどです。3日ぐらいを目安に、それ以上たって症状が治まらなければすぐ病院にかかってください」

治療法は？　「難聴の程度が強い人は、ステロイドやビタミン剤を使った治療を4、5日することが多いです。Aさんも、この治療で症状がなくなりました」。薬での治療は、突然高度の難聴をきたす突発性難聴にもじたものだといいます。

上手な聴き方で耳を大事に。耳と長く付き合いたいですね。

ヘルツとデシベル　ヘルツは周波数（振動数）の単位。1秒間に振動した回数を表し、数字が大きければ音は高くなる。デシベルは音の強さ（音圧）などの比を表わす単位。健康な耳が聴くことのできる最小音を0デシベルとし、これと比較した大きさを表す。電車が通過するガード下で100デシベル。