

大音量 耳の細胞に障害

ヘッドホン 難聴

今年7月、東京都内の公務員男性(25)は、笠井耳鼻咽喉科クリニック(東京・目黒区)を受診し、訴えた。

「昨夜コンサートに行っただけ、耳鳴りがするようになりました。耳が塞がるような感じもありです」

コンサートで大音量の中にいると、耳に大きな負担がかかり、耳鳴りがしたり聞こえにくくなったりすることがある。ヘッドホンで長時間、大音量の音楽を聴いても、聴覚を損ないかねない。携帯音楽プレーヤーの普及で難聴の広がり心配する声もある。

(高梨ゆき子)

聴力検査した結果、周波数4000ヘルツの高音域の音が聞こえにくくなっていた。正常なら25センチくらいの音量でも聞こえるはずが、50センチ以上でないと聞こえない。急性感音難聴(音響外傷)と診断された。

音が聞こえる仕組みは、耳の奥の「蝸牛」という渦巻き状の器官にある有毛細胞が、先端に生えた毛の振動で音を感じず

ると、その情報を脳に伝えるものだ。感音難聴は、大きな音で有毛細胞に障害が起きることなどによって発症する。「ロック難聴」「ヘッドホン難聴」などとも呼ばれる。

この男性を診察した院長の笠井創さん(60)によると、通常、様子を見て自然に治るのを待つことも多いが、検査の結果、高音域の聴力レベルがかなり落ちていたため、有毛細胞を保護する目的でステロイドやビタミン剤を処方。薬の効果かどうかははっきりしないものの、2日後には正常に戻っていた。

同クリニックには、この1年余の間に、感音難聴と見られる10〜20代の若者が計11人訪れ

た。ロックコンサートや自分のバンドでの演奏などが原因と見られた。笠井さんは「症状に早く気づけばいいが、ヘッドホンで大音量の音楽を聴くのが習慣化しているような場合は、自覚がないまま悪化する恐れがある」と話す。

難聴の症状が出て、一時的なら静かな場所で耳を休ませれば多くは自然に治ることが期待できるが、慢性的な症状になると深刻だ。有毛細胞はいったん破壊されると修復力がなく、機能が回復しないためだ。まず何より大事なことは予防ということになる。

コンサートでは、スピーカーのそばを避けたり、時々休憩したり、自分なりの工夫も大切だ。ヘッドホンやイヤホンは、使い方に気をつけられ、安全に使うことができる。適度な音量は、外の音が入りやすいオープンエ

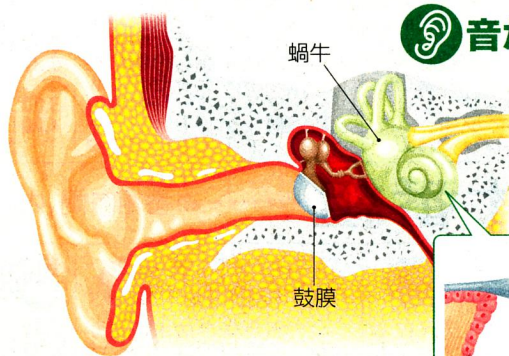
ア型なら、静かな場所でヘッドホンをしていても周囲の音が聞こえる程度、遮音性の高いクローズド型なら、片側を耳から外し周囲の音と同程度の音量に設定するのが目安。長時間聴き続けないようにしよう。

電車の中でヘッドホンを使う時は、周りの騒音があるので正しい音量を上げがちなが、適正な音量を把握し、上げ過ぎないようにしたほうがいい。一般に、耳の健康には90センチ以下が目安とされている。

慶応大耳鼻咽喉科教授の小川郁さん(56)は「周囲に音漏れするほど大きな音量で聴くことは、マナーの問題だけでなく、自分の耳の機能を損なうことになる。若い時に耳に負荷をかけていると、年をとってから難聴になりやすいという専門家の声もあるので注意してほしい」と呼びかけている。

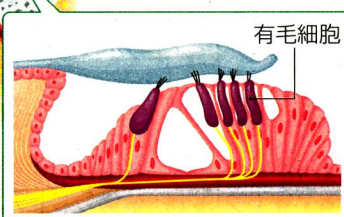
ヘッドホン難聴

携帯音楽プレーヤーの普及で、どこでも気軽に音楽が聴けるようになった。しかし、音量や使用時間に気をつけないと、聴力を損なう恐れがある。コンサートなどで大音量の音を聴いて、急性の難聴になることも。耳にやさしい音楽鑑賞を心がけよう



音が聞こえるしくみ

有毛細胞の毛の振動で音を感知する。大きな音で有毛細胞に障害が起きると、難聴に



耳にやさしい音楽とのつきあい方

コンサートやライブ、カラオケを楽しむ時は、スピーカーの近くに長くいないようにする

音楽を聴いた翌日も耳鳴りや耳が塞がるような感覚が消えなければ、早めに医師の診察を受ける

地下鉄など騒音の多いところでは、できればヘッドホンやイヤホンを使わない。使う時は音量を上げすぎない

疲れている時や睡眠不足の時には、大音量で音楽を聴かない



ヘッドホンを使う時の注意

電源を入れた途端、大音量が耳に入ってくることがある。電源を入れる前に音量を確認する

オープンエア型の場合、静かな室内で周囲の音が聞こえるくらいの音量に設定する

クローズド型の場合、片方のヘッドホンを外し、外した側の耳から聞こえる音と同じくらいの音量に設定する

● 感音難聴の種類

急性感音難聴 治る可能性がある	突発性難聴	明らかな原因もなく急に起こる
	メニエール病	内耳の水ぶくれで起こり、めまいを伴う
	急性低音障害型感音難聴	低い周波数の音で聴力が低下する
	急性音響外傷	大きな音で聴力に障害が起きる
慢性感音難聴 残念ながら治らない	加齢性難聴	お年寄りに起こる
	騒音性難聴	工場など騒音の中で長年働いた人などに起こる
	薬剤性難聴	薬の影響による
	特発性進行性感音難聴	徐々に症状が悪化していく

