

今回のテーマ

音響外傷

音響外傷の予防と対策

1 お酒を飲みながら大音量の音を聞かない

鼓膜の奥には、大きな音が入ってきたときに鼓膜が振動しすぎないように調節する筋肉があります。お酒を飲んでいたり疲れているときなどは、その筋肉がゆるんで大きな音に対する防御能力が低下し、音響外傷になりやすいので注意が必要です。



2 ヘッドフォンは周囲の会話も聞こえる程度に

周囲の音をシャットアウトして音楽に浸りたいからといって、音量を大きくしすぎるのは自分の耳に絶対よくありません。まず、それをきちんと認識してください。知らないうちに難聴が悪化し、あとから後悔することになりかねません。



3 指をすりあわせる音が聞こえないときは要注意

慢性的な難聴は、高音域の音が聞こえにくくなるほか、ごく低音の領域も聞き取りにくくなります。指をすりあわせる音や時計の針の音が、耳元でもよく聞こえないときは、難聴が進んでいる可能性があります。早めに聴音検査を受けましょう。



音響外傷 Q & A

Q 人の話し声がちゃんと聞こえていれば難聴の心配はありませんか？

A ヘッドフォン難聴などの対症的な難聴は、まず、日常生活ではあまり耳にしないような高音部分から聞こえにくくなり、会話領域の音は問題なく聞き取れます。そのため自分では難聴と気づかないことがほとんどですが、進行すると5年後にはもっと低い音も聞こえにくくなります。難聴の治療は早いほど治りがよいので、人の話し声がちゃんと聞こえていても、耳鳴りなどなんらかの違和感があるときは早めに耳鼻科を受診してください

大きな音が原因で起こる耳鳴りや難聴 ヘッドフォンによる慢性的な難聴は要注意

ライブなどで大音量を聞いたあと、聞こえが悪くなった耳鳴りを感じることはありませんか？ 多くは一時的なものですが、ひどい場合でも違和感が続くときは注意が必要です。「音響外傷は、強大な音響や長く続く音が原因で内耳の神経細胞がダメージを受け、難聴や耳鳴りを生じる病気です。音の大きさ、持続時間、周波数という3つの条件が関係し、急に大きな音を聞いて起こる急性のもの、長期にわたって進行する慢性のものがあります」と話すのは、笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長の笠井創先生。

慢性的な難聴は自分で気づかないうちに進行しやすい

急性の音響性難聴は、スピーカーのすぐ近くにいるなど強大な音を聞いたときに起こり、口ツク難聴やディスコ難聴と呼ばれることもあります。ひどい耳鳴りがし、重症のときは入院が必要になることも。一方、そこまで強大な音でなくても、かなり大きな音を聴き続けるうちに聞こえが悪くなっていくのが慢性的な難聴。溶接業など大きな音にさらされる職業の人や騒音性難聴と呼ばれる職業性難聴や騒音性難聴と呼ばれます。また、ヘッドフォンでいつも音楽を聴いている人にもよくみられるので、ヘッドフォン難聴ともいわれます。「ヘッドフォンでも、大音量で聴いた場合は急性の音響性難聴になり、強い症状が出るので自分ですぐわかります。しかし、慢性的な難聴の場合はなかなか自分で気づきません。音響による難聴は、まず4000ヘルツの高音領域に対する聞こえが低下するのが大きな特徴で、日常会話にはそれほど問題

を生じないので。たまたま耳鳴りや耳がふさがった感じがして受診し、聴力検査をして難聴とわかることもあります。気づかないまま進行すると、次第に他領域の音も聞こえなくなり、若いうちから耳が遠くなるおそれもあります」

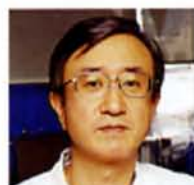
疲れやストレスが溜まると大きな音を聴かないで

音響外傷の相談や治療は、耳鼻科を受診してください。急性の難聴は、ステロイドホルモン剤、あるいはビタミン剤を服用することで内耳の血液循環を改善し、順調なら1週間以内で治ります。慢性的な難聴は、何カ月も経過してからだと薬の効果はあまり期待できません。ヘッドフォンの使用をやめるなど、原因と思われる音から遠ざかることがいざばん大事。そうすればいい

この場合は次第に回復します。「同じ音にさらされても、人によって難聴にならなったりなったりします。難聴になる人は内耳の神経細胞がもともと弱いなど、遺伝的な要素も関係があると考えられます。また、疲労やストレスが溜まっていたり、風邪をひいているときに音響外傷は起こりやすいことがわかっています。音響外傷は、治っても次にまた同じような状況でほぼ確実に再発します。ふだんから大きな音には注意し、発症したことがある人は定期的に聴力検査を受けるほうがよいでしょう」

音響外傷は、急に耳元で爆発音がするなど不測の事態は別として、自分が気をつけられれば防ぐことが可能です。たとえば、ヘッドフォンなら周囲の音が聞こえる程度の音量に。外部に音がもれないクローズドタイプは、耳が大音量に慣れ、適切な音量が自分で判断できなくなるのでおすすめできません。また、疲れていたり、体調が悪いとき、お酒を飲んでいるときは、大音量で音楽などは聴かないよう気をつけて。知らないうちに難聴が進んでいた、ということになりたくはないものです。

監修 笠井 創先生



笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長。音響外傷の診療のほかアレルギー性鼻炎、花粉症の治療にも定評があり。在籍区自由が丘1-29-14 J-フロントビル3F ☎03・5729・4187 診9:00~12:30/15:00~18:30 (土~17:00) 休木、日・祝 急東急横線、大井町線自由が丘駅下車徒歩1分 <http://www.linkclub.or.jp/entkasai/>