



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【ご存知ですか？ イヤホン難聴】

保健師：吉田 葉月

イヤホンやヘッドホンは、音楽やオンラインゲーム、リモート会議などをする際に欠かせないものですが、使い方に気をつけないと難聴(イヤホン難聴)を招くことも。

イヤホン難聴は音響性聴器障害といい、イヤホン等の音響機器で大きな音を長時間聴き続けることにより、耳の中の「音を伝える細胞(有毛細胞)」が少しずつ壊れていきます。年齢や性別に関係なく誰にでも起こる可能性があります。徐々に聴力が低下するために気づきにくく、そのまま放置すると治らないことがあるため、予防方法として「あ・い・の・て」を意識することが大切です。

- あ**：音量をあげない。音量設定は60%までを目安に。
- い**：医師に相談。音が聞き取りづらくて音量を上げたり、耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りがあるなど違和感に気づいた場合は早めに病院受診を。
- の**：ノイズキャンセリング機能付きイヤホンを使う。周囲の音が遮断され耳への負担も軽減される。
- て**：定期的に休む。連続1時間以上の使用は控えるのがおすす。1時間のリモート会議をしたら、10分ほど休憩を。



## 教えて (日健セ)

様々な音への対策はありますか？



ライブやコンサートでも同様に難聴になる危険性があります。急激に大音量にさらされたあとは大きな音から離れて耳を休ませましょう。



工場の機械音などの騒音にさらされることで起こる「騒音性難聴」の予防には耳栓など保護具の使用が重要です！

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、  
『日立健康管理センタ』を  
ご利用ください。

次回は10月初旬頃に記事をお届けします