

# ヘッドホンやイヤホンによる難聴に注意！

ヘッドホンやイヤホンのボリュームを上げて音を聞くと、大きな音が耳に入ってダメージを与えます。これを長時間続けることで難聴になるリスクがあり、

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）に注意が必要です。

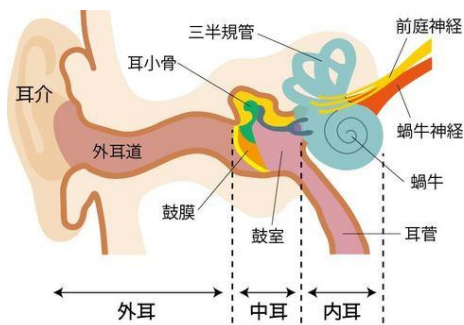
症状としては ・ 耳鳴り ・ 耳閉塞感 ・ 会話の声が聞きづらい などがあります。

この難聴の怖いところは ① 進行がゆっくりで気づきにくい！

➡この難聴は少しずつ聞こえにくくなるため、発見が遅くなり、気づかぬうちに難聴が進行してしまいます。

② 一度難聴になると治らない！

➡耳は外耳、中耳、内耳の3つに分類され、どの部分が悪くなくても難聴になります。その中で難聴の原因で最も多いのが内耳の蝸牛の障害です。蝸牛の内部に「有毛細胞」という細胞があり、外からの音の刺激を電気信号に変えて脳に伝えています。この有毛細胞が騒音などで損傷すると、音を感じ取りにくくなり難聴になります。そして、壊れてしまった有毛細胞は再生しません！



この難聴に治療法はなく、早期発見の手がかりもありません。

つまり、...

この難聴の対処法は予防だけ！！

**注意①** 他の人と会話できるくらいまで音量を小さくして使用しましょう！会話をしている自分の声が大きくなるのであれば音が大きいので下げましょう。

**注意②** 長時間聞かないようにしましょう！定期的に耳を休ませることが大切です。ヘッドホンやイヤホンで聞いた3倍の時間（目安は1時間のうち10分間）は耳を休ませてください。

おすすめの休め方➡ヘッドホンやイヤホンを耳につけたまま、定期的に音楽などの音を切ることです！するとそのまま耳栓になり、周囲の騒音が小さくなるので耳を休ませることができます。

◇難聴は音の蓄積により起こるので、耳の劣化を防ぐために大きな音量で長く聞かない週間をつけましょう！