

## ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)にならないために

大音量・長時間の使用で耳が聞こえにくくなる可能性があります。

### 大音量・長時間の使用を避けるために

- 可能な限り音量を小さくしよう  
WHOの推奨する限度は、大人は80dB以下、子供は75dB以下で1週間に最大40時間です。
- 音量を上げ過ぎないために、遮音性の高いヘッドホン/イヤホンを使おう
- 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避けよう
- 少なくとも、1時間に1回、10分程度は耳を休めよう



日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 推奨  
WHOの「Be he@lthy, be mobile: a handbook on how to implement mSafeListening. Web annex mSafeListening message libraries.」より

※使用機器やスマートフォンのアプリにより、ヘッドホン/イヤホンの音量と視聴時間の記録が可能で、WHOの推奨する限度(大人は80dB以下、子供は75dB以下で1週間に最大40時間)と比較できます。また、WHOの推奨する限度に近づいた場合に通知を受け取れる機能がついたアプリもあります。

難聴のリスクには個人差があり、ヘッドホン/イヤホン以外でも難聴となることがあります。またどのくらいの音量で、どのくらいの時間使用するとヘッドホン/イヤホン難聴にならないかについては、明らかになっていません。

### コラム：遮音性の高いヘッドホン/イヤホン

イヤードットの素材や構造で周囲のノイズを軽減したり、デジタル信号処理で消したい音を打ち消したりする工夫がされているヘッドホン/イヤホンもあります。周囲の騒音を抑えてくれるので、音量を過度に上げる必要がなくなり、耳への負担を軽減できます。

※周囲の騒音を遮断する機能は様々であり、安全性に配慮し、自分に合うものを選んでください。



## あなたにも ヘッドホン難聴のリスクあり!

大音量・長時間の使用で  
耳が聞こえにくくなる可能性があります。



世界で10億人以上の若者たちが、ヘッドホンなどによる難聴の危険にさらされています。日本でもこの10年で、10～40代の聴力が低下してきていると報告されています。その原因のひとつとして、ヘッドホンで大きな音を聞き続けることが挙げられています。

## ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)とは？

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることによって、聞こえにくくなったり、耳鳴りや、耳が詰まった感じがすることをヘッドホン難聴あるいはイヤホン難聴といいます。

ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)はじわじわと進行し、いったん聴力が失われるとその回復は難しく、残念ながら治療薬はまだありません。そのため、何よりも予防が大切です。(予防方法は最終ページを参照)



## あなたは大丈夫？



電車・バスでの行き帰りは、ヘッドホンをして音楽やラジオを聴いています。周りがうるさい時は音量を上げています。

日中はオンラインでの会議や講義、夜はゲームや動画、オンライン学習などで、一日中ずっとイヤホンを使っています。とくにゲームや好きなアーティストの曲を聴く時は、音を大きくして臨場感を楽しんでいます。



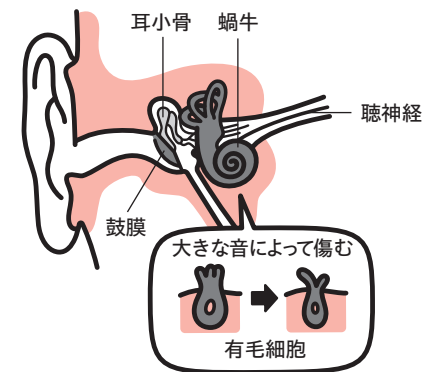
欧米などでは10~30代の50%近くが危険なレベルの音を聞いていると推定されています



### 思い当たる方は要注意！！

## なぜ聞こえにくくなるの？

- 音の振動を脳に伝える役割を持つ有毛細胞が傷ついてしまうことが聴力低下の原因です。
- 聞こえにくさだけでなく、耳鳴りや耳が詰まった感じなど耳に違和感があれば、早めに耳鼻科を受診してください。



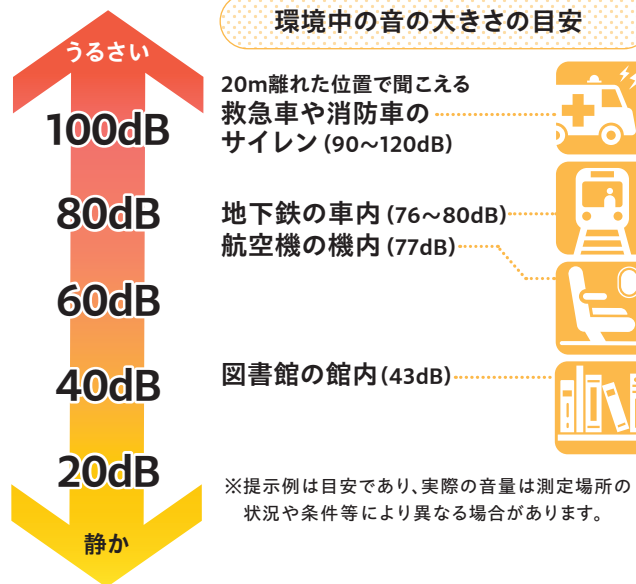
【参照】日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会  
WHOの「Toolkit for safe listening devices and systems」一部編集

## ヘッドホン/イヤホンを使用する場合 どのくらいの音量にしたらいいの？

WHO(世界保健機関)の推奨

大人は80dB以下  
子供は75dB以下  
それぞれ  
週40時間まで

環境中の音の大きさの目安



※提示例は目安であり、実際の音量は測定場所の状況や条件等により異なる場合があります。

【参照】末岡伸一ら. 全国環境研会誌. 2009;34:254-261.  
国土交通省 道路運送車両の保安基準の細目を定める告示(緊急自動車). 2009.03.24.一部編集