

＜ヘッドホン難聴＞

皆さんはヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いたり映画を見たりすることはありますか？臨場感があって一人の世界に没頭できる環境は楽しいですね。最近はスマホが流通し、小さなお子さんでも持っている人が増えています。しかし小児期から、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聴き続けると「ヘッドホン難聴」になるかもしれません。

大きな音は、耳の中にある聴覚器官を傷害します。耳には「内耳」と呼ばれる部分があり、平衡機能を司る「三半規管（さんはんきかん）」と「前庭（ぜんてい）」、聴覚を司る「蝸牛（かぎゅう）」に分かれます。蝸牛の中には音の信号を脳に伝達するための仕組みがあり、これを担っている細胞たちが大きな音の影響で壊れてしまうと聞こえが悪くなります。

音による難聴には以下の種類があります。

*音響外傷：突然後ろからやって来た人が耳元で大声を出したり、風船をパンと割ってきたり、といった予期せぬ突発的な強大音曝露による難聴。

*急性音響性感音難聴：ロックコンサートや運動会のピストル音な



ど、急な大きな音による難聴。

*騒音性難聴：長年大きな音を聞き続けることで発症する難聴。



このうちの「騒音性難聴」は従来職業によるものとされており、漁師さん（船のエンジン音）、シェフ（換気扇音）、美容師さん（ドライヤー音）、バンドマンなどに多い疾患でした。しかし最近では「ヘッドホン難聴」の方が「職業による難聴」を上回るほど頻度が高いと言われています。

大切なことは、一度傷害された蝸牛の細胞は「2度と元には戻らない＝治らない」ということです。急性発症の場合は僅かながら治る人がありますが、長年音に曝露されて難聴になった場合は治りません。

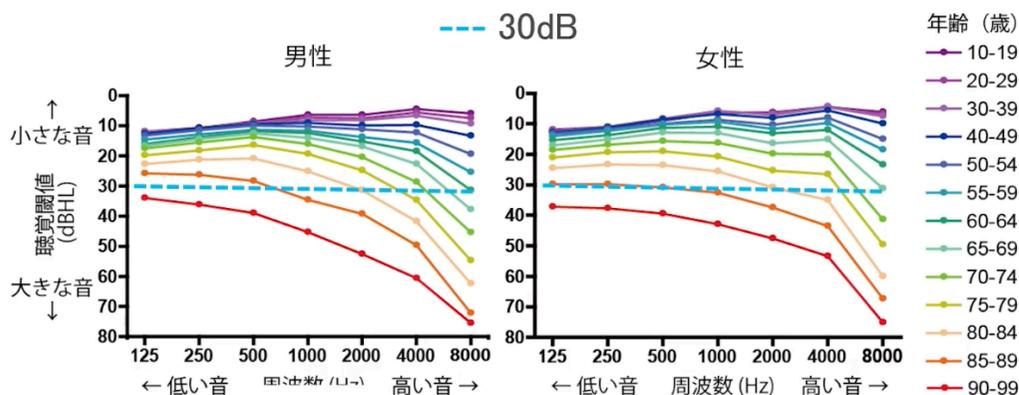
このため WHO は「80dB 以上の音（小児は 75dB 以上）を週 40 時間以上聞かないこと」と提言を出しました。毎日 6 時間聞いていたらアウトです。電車の中など、周囲がやかましいところで音楽を聴く場合は、音量を上げがちです。ノイズキャンセリング機能の付いたヘッドホン・イヤホンを用いてなるべく耳への負担を減らしましょう。音量が上がるほど、聞ける時間（許容時間）は短くなることにも注意しましょう。

iPhone をご使用の方は、「ヘルスケア」というピンクの♡マークが描かれたアプリを開いてみてください。そこには「ヘッドフォン通知」という機能があり、皆さんが聞いた音量や時間を毎日自動的に記録してくれますし、上記の基準を超えると通知が来るそうです。難聴についての解説も記載されています。iPhone で音楽を聴かれる方は一度チェックしてみてくださいね。

<「聴こえ 8030 運動」とは?>

80 歳まで 20 本の永久歯を残しましょう、という「8020 運動」は有名ですね。よくご存じだと思います。では「聴こえ 8030 運動」という言葉は聞かれたことがあるでしょうか？

「聴こえ 8030 運動」は日本耳鼻咽喉科学会が最近始めた啓発活動で、「80 歳で 30dB の（補聴）聴力を保ちましょう」というものです。日本の難聴率は人口の約 10%とされていますが、50 歳を超えると難聴者が増え始め、65 歳以上から急激に増加します。60 歳以上の 3 分の 1、70 歳以上の半数が難聴だと言われています。



日本人 10,681 人の聴覚閾値の年代別平均値

Wasano K, Kaga K, Ogawa K. The Lancet Regional Health - Western Pacific. 2021

年齢に伴って難聴になるのは当然ですが、「年のせいだから」と諦めてしまっていないですか？最近では、加齢性難聴はれっきとした「疾患」であるという認識で、予防や治療をする対象になってきました。生活習慣や環境を改善して難聴の進行を抑制したり、補聴器を使って聴力を補うことで、「8030」を達成していきましょう。

難聴になると色々な弊害が出てきます。コミュニケーションが不足することで社会から孤立し、労働機会を喪失します。周囲の音が

聞こえないことで事故や転倒などのリスクが上がります。刺激が減ることから認知症、うつ・不安のリスクが上がります。

まずはご自分の聞こえを知ることが重要です。65 歳を過ぎたら耳鼻科で聴力検査を受けましょう。聞こえの程度や生活上での困り具合、ご家族の方のご意見などを踏まえ、補聴器が必要かどうかを考えていきます。補聴器が必要と判断した方には、認定補聴器技能士がいる補聴器店をご紹介します。まずは試しにレンタルし、生活をしてみましょう。補聴器を付けてみると、これまで周囲で鳴っていたけれど気が付かなかった色々な音が聞こえます。これを初めは

煩わしいと感じますが、これまで難聴のまま過ぎていたため、耳と脳の神経回路が錆びていたと考えてください。色々な音を聞くことで、この錆びた回路をなるべく元の状態に戻していく作業が、補聴器を用いた「聴覚リハビリ」です。リハビリには毎日 10 時間補聴器を付けても 3 ヶ月しかかると言われます。根気よく練習を続けてみてください。補聴器が生活に無くてはならないものになると思います。

補聴器は高価なため、購入に当たっては色々ご不安があると思います。なるべく安価なものもいい、高くても高機能のものもいい、などの希望条件を補聴器店に遠慮無く伝え、納得のいくものを購入してください。定期的にメンテナンスに通い、その都度聞きづらい音やうるさい音についてお話をし、技能士が上手に調整をしてくれます。

聴力レベルによっては身体障害者に相当する場合があります。この場合は補聴器の購入助成を受けるための書類作成をいたします。難聴が重度で補聴器を装用しても効果が得られない方は、人工内耳手術の適応になることがあります。人工内耳手術は三重大学で行っていますので、ご希望の方はご紹介いたします。