



げんき

岐阜市立早田小学校
R. 10発行
保健だより
保健室 河村

第2回 学校保健安全委員会の報告



イヤホン・ヘッドホン難聴について



10月26日(木)に、第2回学校保健安全委員会を開催しました。今回は、学校耳鼻科医の江崎先生に「イヤホン・ヘッドホン難聴について」ご講演いただきました。

最近、ファッションアイテムの一つとしてイヤホンやヘッドホンを使っている人が増えてい
ます。使い方を間違えると危険なことが起こるようです。



音とは空気の振動です。耳の穴(耳介、外耳道)を通
ってきた振動が、鼓膜に到達します。音の大きさは音の振動
によって決まり、大きい音の時は鼓膜の振動は大きくなり
ます。



騒音レベルの基準は？

窓を開けているときは50 dB (デシベル)、窓を閉めているときは55 dB以下であることが望まし
いとなっています。安全な音量と聴取時間の上限は、80 dBで1週間当たり40時間以上を超えない
ようにとなっています。(掃除機 洗濯機の音は70~75 dB ドライヤーは100 dBです。)

難聴になる原因・症状は？

バスや電車内でイヤホンを使用している人の音楽が聞こえてきたことがある経験はありませ
んか。周囲の人が聞こえるくらいの音量の場合、90 dB以上あると考えられるので、危険な
音量だといえます。基準値以上の大音量を聞き続けていることで「イヤホン難聴」「音響性難聴
(音響外傷)」になってしまいます。耳鳴りや、耳が詰まった感じになったり、耳が痛くなつた
り、頭痛が起こることがあります。しかし、聴力の低下は自覚しづらいため、難聴であること
を自覚しないことが多いです。

正しい使い方・予防法は？

- ★連続1時間以上は聞かない。
- ★1時間聞いたらイヤホン(ヘッドホン)を外し、5分程度は耳を休ませる。
- ★1日の使用時間は合計1時間を超えないようにする。
- ★ノイズキャンセリング機能付きイヤホンを使用する。
- ★スマホでの音量を60%に設定しておく。
- ★イヤホンを使っても、相手の会話が聞きとれるくらいの音量が適切。

何気ない会話で相手から指摘され、難聴と気が付くこともあります。そんなことがあつたらす
ぐ受診してください。

