



# WELLNESS LETTER

## ヘッドホン・イヤホン難聴

リモート会議の参加や通勤中に音楽を聞くなどでヘッドホンやイヤホンの使用頻度が高くなっている分、耳に与えるダメージも高まっています。以前より周囲の音が聞き取りづらいと感じたら、難聴が進行しているかもしれません。今回は、ヘッドホン・イヤホン難聴についてご紹介します。

### ヘッドホン・イヤホン難聴とは

ヘッドホンやイヤホンで音楽や動画を長時間・大音量で聞くことにより、**内耳の有毛細胞がダメージを受けて聴力が低下する**状態を「ヘッドホン・イヤホン難聴（騒音性難聴）」と呼びます。特に若年層を中心に増加傾向にあります。じわじわと進行して、少しずつ両耳の聞こえが悪くなっていくため、初期症状を自覚しにくいことが特徴です。



### 難聴になるとどうなる？

#### 一度傷ついた聴覚細胞は元に戻りません！

高音が聞き取りづらくなる  
(会話の一部が聞こえない)



集中力やコミュニケーション能力の低下



聴力を失わないためには  
“早期の予防”がとても重要です

耳鳴りや音のこもり感  
が続く



仕事のパフォーマンスに影響を及ぼす



### 難聴にならないためのポイント

耳は一生使う大切な感覚器官です。以下のポイントを意識して、快適な音環境と健康な耳を保ち、仕事もプライベートも充実させましょう！

また、耳の違和感や聞こえにくさを感じた場合は、自己判断せず早めに医療機関を受診しましょう！

#### ■ 音量は最大の60%以下に

大きな音で使用せず、スマホの音量バーを使用して調整しましょう

#### ■ 連続使用は時間を決めて

連続使用は60分以内で、かつ10分以上の休憩を挟みましょう

#### ■ ノイズキャンセリング機能を活用

音量を下げるための一つとして、ノイズキャンセリング機能を活用しましょう

#### ■ 聴力チェックを受ける

特に耳鳴りや違和感がある場合は定期的な聴力チェックで自身の耳の状態を確認しましょう