

2023年(令和5年)

7月3日 月曜日

福島民友

旧暦5月16日 友引 八白

新聞社 〒960-8648 福島市柳町4-29 代表電話 024・523・1191 www.minyu-net.com

9 ライフ ア版 (第三種郵便物認可) 福 島



■ 耳を大切にしましょう ㊦

小川 洋医師



ヘッドホン 休み 休み 使用

コンサート会場などでの大音響の暴露やヘッドホンなどで大きな音を聞き続けることで聴力障害が引き起こされることについて前回述べました。世界保健機関(WHO)では、11億人もの世界の若者たち(12~35歳)が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴で、知らない間に耳の神経にダメージを与えていることとなります。

ヘッドホンやイヤホンは

耳の中に直接音が入るため、周囲に音漏れするほどの大きな音で聞いたり、長時間聞き続けたりすると、難聴を起こすリスクが上がります。音を感知する有毛細胞が壊れる前であれば、耳の安静を図ることで回復させることができます。初期には耳栓を使う、定期的に耳を休ませるといった指導が行われます。

大音響などを聞いて急に耳の聞こえが悪くなったときは、ステロイド剤を主とした薬物療法を行います。しかしこれらを行っても聴力が十分に改善しないことがあります。したがって強音に暴露しない、持続的に大きな音を聞かないという予防が重要になります。

WHOでは、ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聞くときには、耳の健康を守るために、以下のようなことを推奨しています。「音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする」「使用を1日1時間未満に制限する」「周囲の騒音を低減する『ノイズキャンセリング機能』のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ」。若いうちから聞こえを意識し耳を守ることが大切です。(県医師会員、会津若松市、会津医療センター耳鼻咽喉科学講座教授)

＝次回掲載24日

協力・県医師会

ライフ

月曜掲載