

令和8年2月度  
衛生委員会資料  
産業医 上津 佳子

## ヘッドホン難聴について

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聞き続けることで生じる難聴です。正式には「音響性難聴」や「騒音性難聴」とも呼ばれます。音の振動を脳へ伝える役割をしている内耳の有毛細胞が徐々に傷つき、壊れてしまうことが原因で起こります。特に、スマートフォンや携帯音楽プレーヤーの普及により、ヘッドホンやイヤホンの使用が増加したこととで、近年このヘッドホン難聴が問題視されています。WHO（世界保健機関）は、世界の若者の約半数にあたる11億人が難聴のリスクにさらされると警鐘を鳴らしています。

### ～症状と進行～

ヘッドホン難聴は、少しずつ進行するため初期には自覚症状が出にくいのが特徴です。しかし、初期症状として特定の音や音域、特に高音域が聞こえにくく感じること

が多いです。他の症状としては、耳が詰まった感じ（耳閉感）や耳鳴りが挙げられます。

進行がゆっくりであるため、異変に気づいた時には難聴が重症化しているケースも少なくありません。一度失われた聴力は元に戻らないため、早期の予防と違和感に気づいたらすぐに耳鼻咽喉科を受診することが非常に重要です。

## ～予防策～

ヘッドホン難聴は予防が可能です。主な予防策は以下の通りです。

- **音量に注意する**

大きな音量で聞き続けないことが大切です。最大音量の60%以下、または周囲の会話が聞こえる程度の音量が目安とされています。WHOによると、成人の場合80dBで1日5時間半、あるいは1週間に40時間以上の使用で難聴のリスクが高まります。

- **耳を休ませる**

長時間連続して聞かずには、定期的に耳を休ませましょう。1時間に10分程度、または1日1時間以内の使用が推奨されています。

- ・ **ノイズキャンセリング機能の活用**

ノイズキャンセリング機能付きのヘッドホンやイヤホンを使うことで、周囲の雑音が軽減され、音量を上げずに済みます。

- ・ **遮音性の高い製品を選ぶ**

遮音性の高いイヤホンや密閉型のヘッドホンは、少ない音量でも十分に音が聞き取れるため、音量を上げすぎることを防げます。

- ・ **音量制限機能の利用**

スマートフォンなどの機器にある音量制限機能やボリュームリミッターアプリを活用し、設定した音量以上にならないようにするのも効果的です。

# 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。  
音量を下げて、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

世界保健機関(WHO): Be healthy, be mobile: a handbook on how to implement mSafeListening. Web annex mSafeListening message libraries.より