

コロナ禍だからこそ
知っておきたい！

ちょっぴり



の **イタい話**



【イヤホンについて】

イヤホンは、装着した耳にだけ音を伝えることができ、電話や音楽鑑賞など様々なシーン活躍するアイテムです。

最近ではワイヤレスや防水、耳の穴をふさがらない骨伝導のものなど、種類も豊富になっています。

しかし、最近コロナ禍でテレワークやリモート会議が増えるに伴い、イヤホンによる耳の病気が注目されています。学生のみなさんもオンライン授業が増えたことで、イヤホンを使う機会が増えているのではないのでしょうか。

【イヤホン装着で気をつけたい ～外耳道炎～】

イヤホンによる耳の病気のうちひとつは、イヤホンが直接耳の穴に触れることにより、外耳が傷ついたり感染を起したりする外耳道炎です。

・外耳道炎の特徴

耳の穴は皮膚のすぐ下に骨があり、少しの腫れでも痛みを強く感じやすいです。また、腫れることで耳の穴が狭くなるので、一時的に聞こえにくくなったりもします。

・外耳道炎に気づくには・・・

感染の原因は細菌のことが多いですが、カビの仲間である真菌が原因だと、かゆみも強くなかなか治りません。耳を軽く引っ張ったり、耳の穴の近くを押して痛かったら、外耳道炎を起こしている可能性が高いです。

・外耳道炎にならないために・・・

予防策としては、イヤホンを清潔に保つこと、使用時間を短くすること、耳の穴に入れない骨導タイプのものを使用する、などがよいでしょう。

【イヤホン装着で気をつけたい ～騒音性難聴～】

もうひとつは、大きい音により内耳が障害されて起きる騒音性難聴です。

・騒音性難聴は、どうしてなるの？

ある程度以上の大きな音を聞くと、内耳にある有毛細胞が痛んで難聴となります。これを騒音性難聴といい、いったん難聴を起こしてしまうと聴力の回復は難しいです。

・騒音性難聴は、人ごとではない？

WHOは、世界の12～35歳人口の約半数にあたる11億人に難聴のリスクがあると指摘しました。

【イヤホンの適切な使用について】

・イヤホンを安全に使用するには・・・

大人の場合 **80 dB**の音量（80 dBは地下鉄の車内くらいの音）
子どもの場合は **75 dB**の音量（75 dBは洗濯機くらいの音）

**1週間に
40時間まで
が限度**

イヤホンを使っているのに周囲に迷惑をかけていないと思っていても、自分の耳のためにはくれぐれも大音量で音楽を聴き続けるのは控えましょう。

周囲の雑音で聞き取りにくい場合は、ノイズキャンセラー機能を使うと音量を絞ることができるかもしれません。

学校医 服部 綾

