

小学生も注意したいヘッドホン難聴

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 笠井 創 先生

ヘッドホン難聴とは？

強大な音を聞いたり、音を長く聞き続けることが原因で内耳の蝸牛の中にある細胞がダメージを受け、難聴や耳鳴りが生じる病気のことを「音響性難聴」といいます。音響性難聴は、急に大きな音を聞いて起こる急性のものと、大きな音を長期にわたり聞き続けた結果、進行する慢性のものがあります。急性のものは、爆発などの音を聞いた時に起こることが多く、ひどい耳鳴りなどの症状があり、重症の場合は入院が必要になることもあります。一方、慢性のものは、自分では気づかないうちに進行していることもあるので、注意が必要です。

「ヘッドホン難聴」は、慢性の音響性難聴のひとつで、ヘッドホンやイヤホンを通じて大きな音を聞き続けることにより発症します。症状は次のようなものが挙げられます。

- 音が聞こえにくい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする
- めまいがする

音響性難聴は、工事現場や工場など、職業的に大きな音のする環境にいる人に発症することもあり、この場合は「騒音性難聴」「職業性難聴」とも呼ばれています。かつては音響性難聴といえば、こちらの方が有名でしたが、最近はヘッドホンやイヤホンを使用して音楽を聞いたり、ゲームをしたりする若者が増えたことから、ヘッドホン難聴の患者が増えています。このほか、ロックなどのコンサートで大きな音を聞いたことによって発症する、「ロックコンサート難聴」も音響性難聴のひとつです。

携帯音楽プレーヤーは年々進化しており、音

量を上げて聞くことができるのはもちろん、本体のデータ容量が増えて、多くの曲数を保存できるようになりました。その結果、いつでもどこでも大音量で長時間、音楽を聞くことが可能になったことも、ヘッドホン難聴の患者が増加した原因となっています。また、子どもの場合はゲームによるヘッドホン難聴も増えています。携帯型ゲーム機以外にも、スマートフォンなどの携帯電話やパソコン、タブレット端末、テレビなどにヘッドホンやイヤホンをつないでゲームをすることができますが、これらの音量も大きくしすぎると、同様の症状が起きます。

「おかしい」と思ったら、 早めの受診を

音の振動は外耳から入り、外耳道を通り、鼓膜から中耳へと到着します。そして、耳小骨という鼓膜からつながる3つの骨で音量を調節し、内耳の蝸牛へと伝わります。蝸牛は、その名の通り、かたつむりのような形をした器官で、その内部はリンパ液という液体で満たされています。音の振動はこの液体に伝わり、その中にある有毛細胞を刺激します。有毛細胞は音の振動を電気信号に変えて、蝸牛神経(聴神経)を通じて脳に伝えます。こうして私たちは音を聞くことができます。ところが、ヘッドホン難聴などの音響性難聴になると、蝸牛の中の有毛細胞に障害が起きます。同じような状況でそれまで全く症状が出ていなかった場合でも、突然症状が現れることがあります。また、同じ音にさらされても、難聴になる人とならない人がいます。難聴になる人は、有毛細胞がもともと脆いなど、遺伝的な要素があると考えられています。

子どもが症状を訴える場合は、耳鼻咽喉科を

受診し、次のようなことを的確に医師に伝えましょう。

- ・症状はいつ、どんな状況で起こったか？
- ・ヘッドホン、イヤホンの使用など、症状の原因で思い当たることはあるか？
- ・どちらの耳(あるいは両耳)に症状が起きているか？
- ・聞こえ方の状態。時間帯や日によって、聞こえ方に差はあるか？
- ・症状は徐々に悪化しているか？
- ・耳鳴りの場合、どんな音がするか？(「キーン」、「ザザー」など)
- ・眠れない、授業に集中できないなどの生活への影響はあるか？

耳鼻咽喉科では、聴力検査を行います。ヘッドホン難聴などの音響性難聴の大きな特徴は、4000ヘルツの高音領域に対する聞こえが低下することです。この領域は日常生活ではあまり耳にしないう音なので、聞こえに対する不自由を特に感じることなく、発症に気づかないことがあります。しかし、そのまま進行すると、次第に他の領域の音も聞こえにくくなっていきます。高音領域のほか、ごく低音の音も聞き取りにくくなるので、耳元で指をこすり合わせてみて、その音が聞こえないようなら、早めに検査を受けた方がよいでしょう。

治療と予防

音響性難聴の治療には、根本的な治療法はありません。症状が軽い場合は、大きな音を聞かないようにしていれば、翌日くらいには自然に治っています。数日間症状が続く場合、耳鼻咽喉科では、ステロイドホルモン剤やビタミン剤、血管拡張剤、血流改善剤などが処方されます。重症の場合、入院し、安静にした上で、点滴や高圧酸素療法などが行われることもあります。内耳の血液循環が改善されると、急性の場合は順調なら約1週間で治ります。しかし、慢性の場合は発症後、何か月も経過してから受診しても、薬の効果はあまり期待できません。ヘッドホンやイヤホンの使用をやめるなど、原因と思

われる音から遠ざかることがいちばん重要です。そうすることで、多くの場合は次第に回復していきます。しかし、一度回復しても、再び同じような音を聞き続ける環境に戻ると、ほぼ確実に再発します。発症したことがある人は、普段から大きな音には注意を払い、定期的に聴力検査を受けた方がよいでしょう。

急に耳元で爆音を聞くといった不測の事態とは異なり、ヘッドホン難聴の場合は、予防することが可能です。ヘッドホンやイヤホンをする時、音楽などの音は周囲の音が聞こえる程度の音量にとどめましょう。外部に音が漏れにくい、クローズドタイプのヘッドホンやイヤホンは、耳が大音量に慣れ、適切な音量を自分で判断できなくなるので、注意が必要です。特に、電車の中や駅などでは、発車の音やアナウンスなどの音に負けないように音量を上げると、それだけ耳に負担がかかることになります。また、たとえ適正な音量であっても、ヘッドホンやイヤホンを装着したまま長時間、音楽やゲームの音などを聞き続けることは避けたいものです。耳は、音の大小にかかわらず、長時間音楽などを聞くと疲れてしまい、ダメージを受けやすくなります。

ヘッドホン難聴以外の音響性難聴の予防としては、カラオケやコンサートなどに出かける際、スピーカーの近くに長時間いることは避けましょう。また、学校のクラブ活動などで大きな音の出る楽器を扱う場合は、5分ごとに1分くらいの休止時間を設けるようにするとよいでしょう。

音響性難聴は、疲れている時や、風邪などで体調の悪い時などに起こりやすいといわれています。このような時は、ヘッドホンやイヤホンの使用を避け、ゆっくり休養するなど、静かに過ごすようにしましょう。体調不良や睡眠不足の時も、起きて活動している限り、聴覚は休みなく働き続けています。静かな環境で十分に睡眠や休息をとることは、耳を休ませることもつながります。

【参考 HP】
笠井耳鼻咽喉科クリニック (<http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/>)