

若者に増えている 急性音響性難聴と心因性難聴

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 笠井 創 先生

イヤホンやヘッドホンなどが原因で起こる急性音響性難聴

強大な音楽を聴いて、難聴や耳鳴りが急に起こった場合、「ディスコ難聴」や「ロック難聴」という診断名が下されます。一般的には、このような予期していた大音響を浴びた場合に起こる難聴を「急性音響性難聴」といいます。ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴いたときや、カラオケやコンサートなどでスピーカーの直前にいたときなどに発生しやすくなります。音楽のジャンルとしては、ロック系のものが多く、クラシックなどではほとんど発生しません。ロック系音楽の場合、音響レベルが90dB(デシベル)以上のものが多く、クラシック音楽とくらべると10～20dB 強大です。さらに、音の波状分析によると、クラシック音楽と異なり、ピーク値は低音部にあり、休止時間がほとんどなく、延々

と同一音響レベルで持続しているからです。

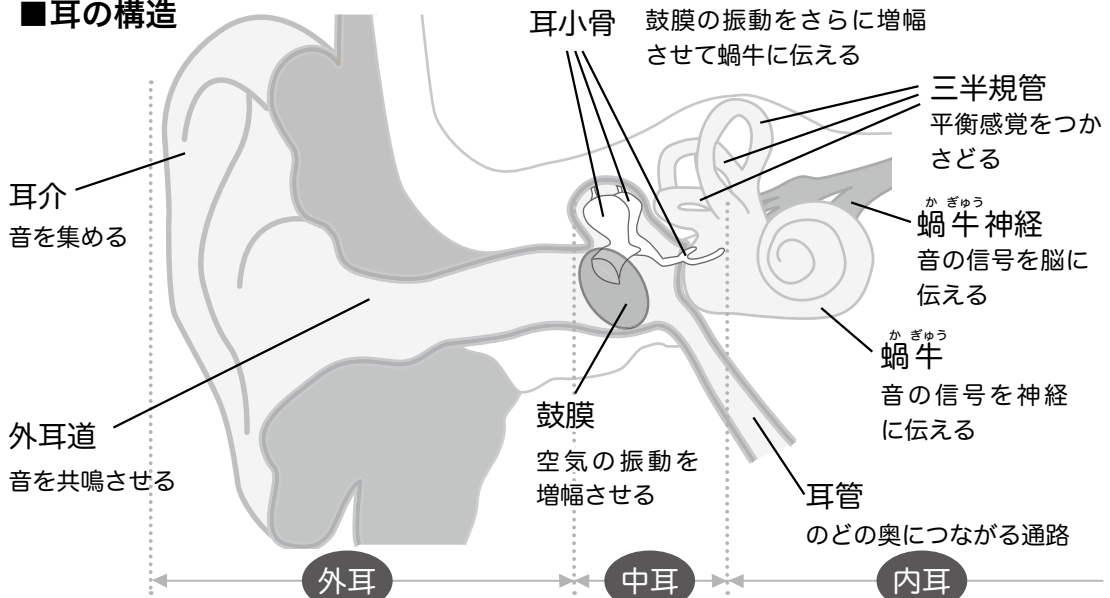
急性音響性難聴は、以前は職業に関連して発生することが多かったのですが、近年の携帯音楽プレーヤーの普及により、若年者の急性音響性難聴が増えています。特にロック音楽は音響を体で受けて楽しむ人が多く、このような音楽の楽しみ方は回復困難な難聴を引き起こす危険があります。たとえ適正な音量であっても長時間のイヤホン使用は控える必要があります。

また、急に起こる難聴には、耳元で突然に銃が暴発したり爆竹が破裂したときなど、予期していなかった強大な音によって起こる「音響外傷」があります。

内耳にある^{かぎゅう}蝸牛の感覚神経が傷ついてしまう

音や言葉を認識できるのは、外耳から中耳

■耳の構造



までの伝音系、内耳から大脳に至る感音系のいずれもがスムーズに働いているからです。この経路のどこかに異常があると、難聴や耳なりが起きます。

大音響を浴びたことがきっかけで起こる難聴や耳鳴りは、大きな音によって内耳にある蝸牛の感覚細胞が傷ついてしまうことが原因です。傷ついた感覚細胞を元通りにするのは難しいのが現状です。

急性音響性難聴を 予防するために

急性音響性難聴を防ぐためには、大音響の音楽を聴かないことが一番ですが、現代の若者からそれを禁止するのはほぼ不可能です。ですから、上手に音楽を聴く方法を学校でも指導していくのが大切です。

【上手に音楽を聴く方法】

- 過労、睡眠不足などのときには、音楽を大音量で聴かない。
- カラオケやコンサートなどでは、スピーカーの近くは避ける。また、それらの場所に長居するのは避ける。
- 音楽を聴いている最中に耳鳴り、めまいなどを自覚したら、ただちに聴くのを止める。
- 地下鉄などの騒音の多い場所では、ヘッドホンやイヤホンを使用しない。
- 音楽を聴いた翌日も難聴や耳鳴りを自覚するようであれば、早急に耳鼻科に行く。
- 校内のクラブ活動などで、バンド演奏に参加する場合は、5分ごとに1分くらいの休止時間をおくことが望ましい。

心因性難聴

近年、生徒たちを取り巻く社会環境、生活環境の変動が、身体的のみならず精神的にも大きく影響して、いじめ、不登校、引きこもりなどの心の問題が多く発生しています。さらに、家族、友人、先生などとの心理的葛藤、学校、家庭などの環境におけるストレスを抱えている生徒も増えています。心因性難聴は

まさにそれらが原因で起こる難聴で、器質的障害が見られないにも関わらず、難聴、耳鳴り、頭痛、めまいなどが起きます。また、耳以外にも吐き気、食欲不振などの消化器症状、発声障害、歩行障害、視覚障害などの症状が併発することもあります。

心因性難聴は、日常生活や問診の会話には異常がなく、家族や友人から指摘されたり、学校の検診で初めて発見されたりするものから、高度の難聴を訴えるものまでと、症状の程度は人によって違います。また、長期に渡って難聴が続く、早期回復する、聴覚レベルが変動するなど、経過もさまざまです。

心因性難聴は、まず器質的な障害がないことを、患者だけでなく家族が十分理解することが重要です。特に日常生活に支障がない場合には、病人扱いをしないで、1～3カ月ごとに必ず聴力検査を受け、様子をみます。原因と考えられる精神的ストレスを見つけ、その負担を軽くするように生活指導をすることが大切です。また、聴覚以外の検査として、心因性難聴の確認と心因を探るために、眼科受診および精神心理検査が必要な場合もあります。その際には、生徒、保護者に受診や検査の必要性を説明し、同意を得ておく必要があります。また、紹介先は精神科医および心理療法士、カウンセラーなどがよいでしょう。

休息をしっかりとろう

過労や睡眠不足、体調不良が長引いたりすると、耳鳴りなどが起こりやすくなります。起きて活動しているかぎり、聴覚は休みなくはたらき続けています。耳を休ませるためには、まずは静かな環境で十分に睡眠をとることが必要です。

聴覚をはじめとする不快な症状は、心身の疲れを示すサインと受け止め、十分な休息を心がけましょう。また、体を動かしたり、自分が好きなことをしたり、気分転換をはかって、心身の疲れをため込まないようにしましょう。