

# イヤホンやヘッドホン などが原因で起こる

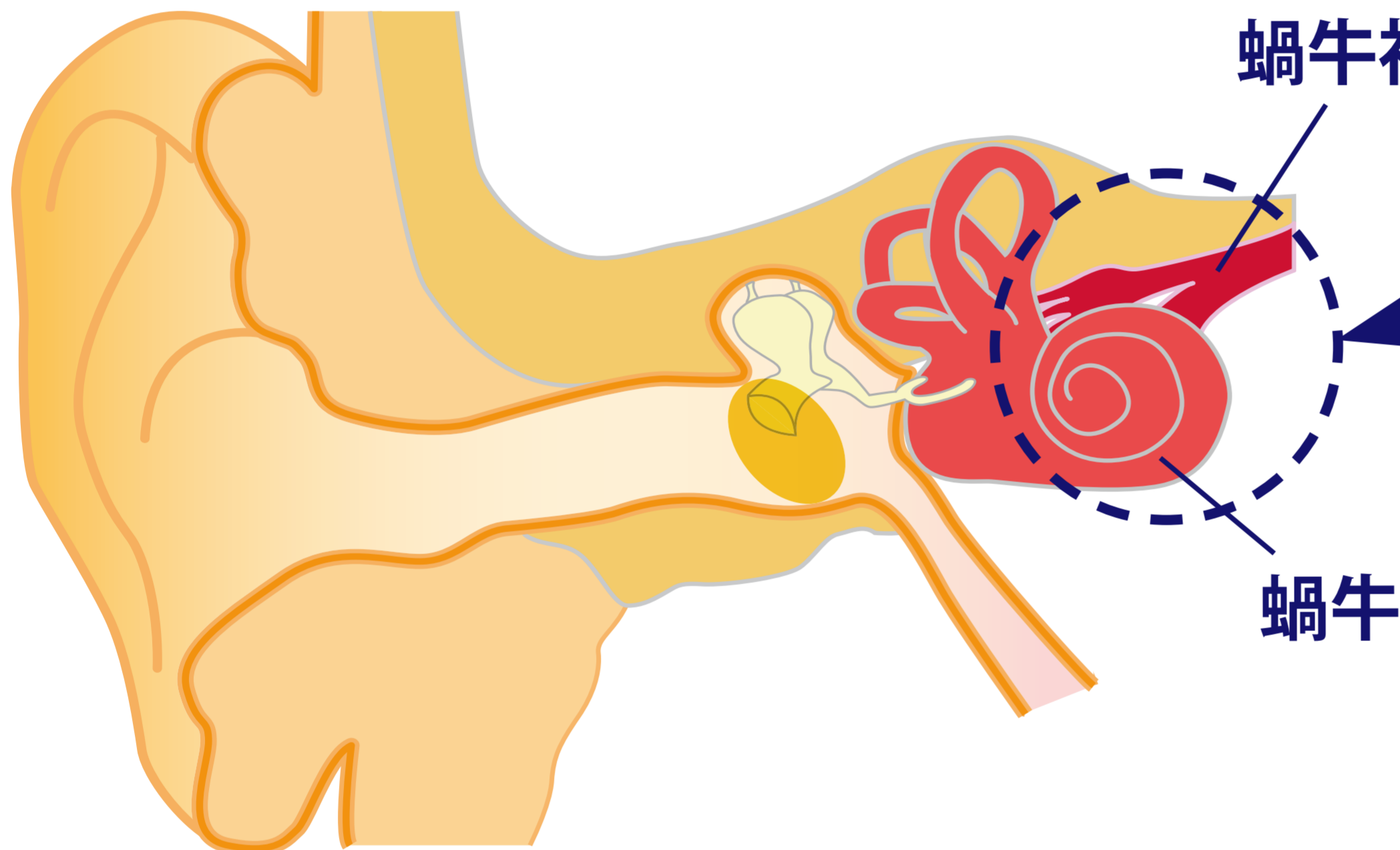
# 難聴



迫力ある音を楽しむために、大音量で音楽を聴く若者が増えています。このような音楽の楽しみ方は、回復が困難な難聴を引き起こす可能性があります。

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 笠井 創 先生

## 耳の奥にある「<sup>かぎゅう</sup>蝸牛」に異変が起こる



耳の穴の奥には、音の振動を神経に伝える「蝸牛」という器官があります。大音量の音楽が耳に入ると、蝸牛の感覚細胞が傷つき、めまいや耳なりを伴う難聴になります。

## 音楽を上手に聴くために

- イヤーパッドなどで防音・吸音をする。
- 長時間に渡って音楽を聴くのは避け、途中で耳を休める。
- カラオケやコンサートなどでは、スピーカーの近くに行かない。
- 睡眠不足などのときには、大音量で音楽を聴かない。
- 音楽を聴いている最中にめまいや耳なりがしたら、ただちに聴くのを止める。



## ストレスが原因で起こる 心因性難聴

学校や家庭での人間関係のストレスなどが原因で起こる難聴を心因性難聴といいます。音の聴こえが悪い、めまいや耳なりがするなどの耳の症状以外にも、吐き気、食欲不振、聴覚障害、歩行障害などを伴う場合があります。

耳なりがひどかったり、耳がふさがっているように感じたりする場合、難聴のおそれがあります。耳鼻科で聴力検査をしてもらいましょう。