

# 若者でも注意！耳の健康

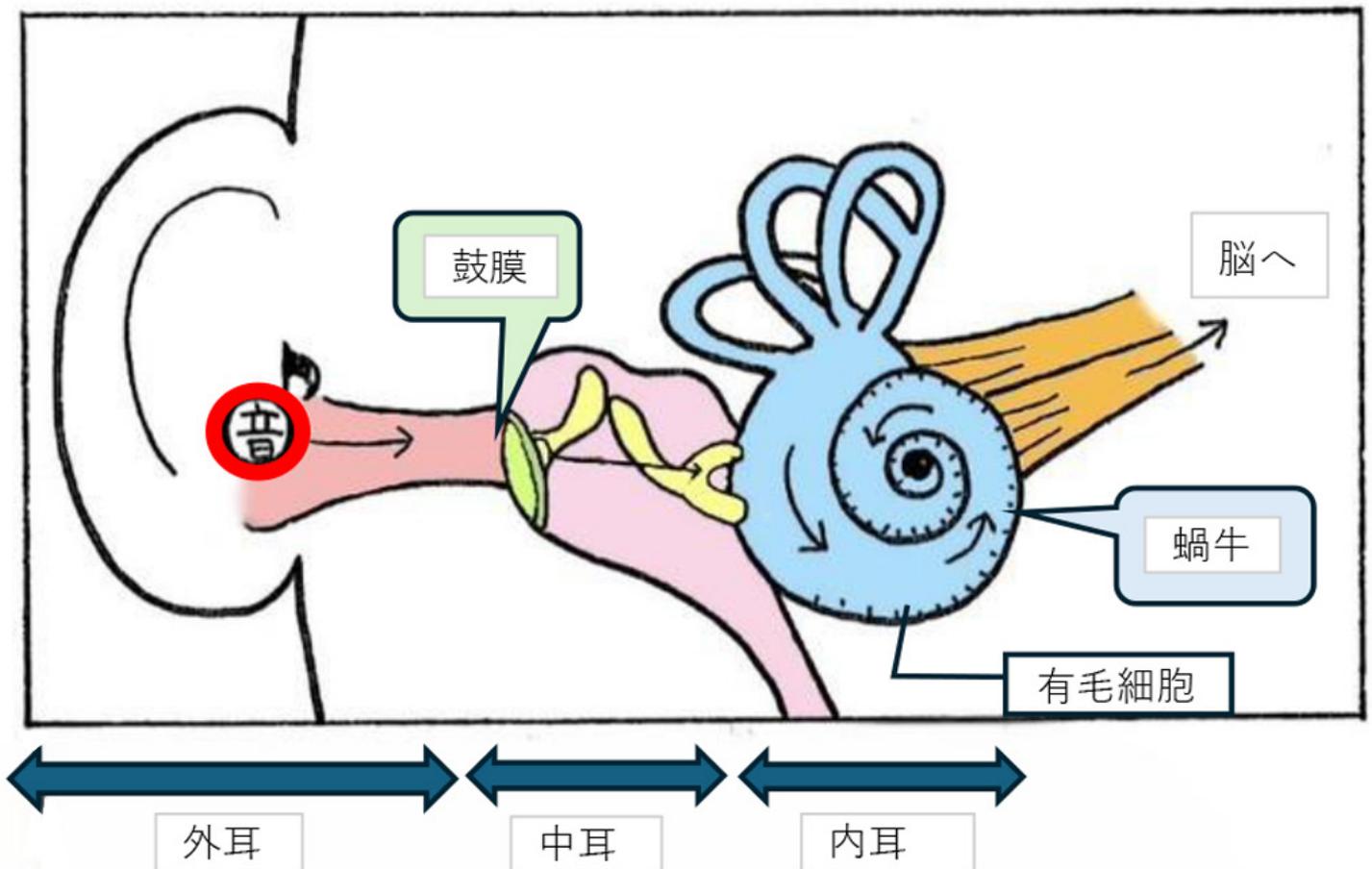
## ■ 耳の大切な役割「聞くこと」と「身体のバランスをとること」

### 耳の大切な役割の一つは「音を聞くこと」

音は空気の振動として、耳の穴から鼓膜に伝わります。

内耳の蝸牛（かぎゅう）にある「有毛細胞」で音の振動を電気信号に変えます。

電気信号が聴神経を通じて脳へ伝わることで聞こえるようになります。



### 耳の二つ目の役割は、「身体のバランスをとること」

耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分で構成されています。

内耳は身体のバランスを保つはたらきがあり、ここに障害が起こるとめまいを起こします。

# 気を付けたい耳のトラブル

## ヘッドホン・イヤホン難聴

若者の難聴リスクの一つです。ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽を聞き続けると、音の振動を脳へ伝える内耳の有毛細胞が徐々に壊れて難聴が起こります。時間をかけて少しずつ耳の機能が衰えていくため、なかなか異常に気が付きにくいのが特徴です。

### 世界保健機構の指針

次の上限を上回るとヘッドホン・イヤホン難聴リスクが高まる

**成人 80dB で1週間あたり 40時間以上**

(※80dB は地下鉄の車内の騒音程度の音量)



ヘッドホン・イヤホンの使い方を注意することで難聴を予防できます。

- ①音量を下げる。(イヤホン装着時、声を張り上げずに他人と会話できるレベルが目安)
- ②長時間連続して聞かず、休憩をはさむ。(目安は1時間に10分間)
- ③使用を1日1時間未満にする
- ④周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ

## 突発性難聴

突然、音が聞こえにくくなる病気です。めまいを伴うこともあります。幅広い年代の人に発症し原因はわかっていませんが、疲労、睡眠不足、ストレスなどによっておこると考えられています。**重要なことは、できるだけ早く治療を受けること**です。音を感じる神経(有毛細胞)が障害をうけたまま放っておくと、神経変性が起こり、聴力が戻らないこともあります。難聴が現れたら、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。



## 耳鳴り

外からの音の刺激がないのに、「キーン」「ピー」「ザー」などの音を感じる症状です。

心身のストレス	自律神経が乱れると体の緊張状態が続いて血行が悪くなり、耳鳴りが起こりやすくなります。
騒音暴露	大音量に長時間さらされると、内耳の有毛細胞が壊れて、耳鳴りを感じる場合があります。
加 齢	年齢とともに内耳の有毛細胞が減少すると、耳鳴りを感じる場合があります。
耳垢塞栓 耳管狭窄 耳管開放	耳垢のつまりや中耳と喉をつなぐ耳管の機能異常で耳の中の圧力が変化すると、こもったような耳鳴りを感じる場合があります。
薬の副作用	解熱鎮痛薬、抗菌薬、抗精神病薬、抗がん剤など病気の治療に使用される薬剤の副作用として耳鳴りが起こることがあります。

突然の耳鳴りにくわえ、耳の聞こえづらさを自覚した場合はすぐに受診しましょう。

耳鳴りだけが長く続く場合も、耳鼻咽喉科で病気が隠れていないか確かめておくと安心です。