

患話休題

かんわきゅうだい



院長
真崎 雅和



耳をいたわってください

音は空気の振動によってつくられています。この空気の振動は耳の穴から外耳道に入り鼓膜を振動させ、その奥の中耳へ伝わります。中耳には3つの小さな骨があり、この骨を介して更に奥の内耳へと振動を伝えます。内耳はカタツムリのような形をしていて、角の部分は平衡感覚、殻の部分は聴覚を担当しています。音の振動は内耳で電気信号に変換され、神経を介して脳へ音の情報が伝えられます。

音の刺激が強過ぎると内耳が障害され、難聴が生じることがあります。以前は騒音下で長期間働いている人に多かったのですが、最近では携帯ゲーム機や携帯音楽プレーヤーをイヤホンで利用していることで発症する難聴(ヘッドホン難聴とも呼ばれています)や大音量のライブ後に発症する難聴も増えてきています。大音量のライブ後の発症では、直後から症状を自覚することが多いため、早期に受診される方が多いのですが、ヘッドホン難聴では気付かずに進行している場合があるため注意が必要です。進行してしまっただ難聴に対しては、現在のところ有効な治療方法はありません。

日常生活の音の周波数は500〜2000ヘルツの周波数ですがヘッドホン難聴はもう少し高い周波数の4000ヘルツ(鈴虫の鳴き声くらいの音)から徐々に始まるため、日常の会話の中では難

聴の進行に気付くのが遅れてしまうのです。難聴以外には、耳鳴り、耳が詰まった感じ、音が響いて聞こえるという症状があります。これらの症状は難聴より先に自覚することも多く、早期発見にはこれらの症状を見逃さないことが大切です。



では、ヘッドホン難聴にならないようにするには、どれくらいの音量が適切なのでしょうか。目安としては、ヘッドホンで音を聞きながら人と会話できるくらいの音量としてみてください。また、正しい音量の範囲内でも疲れや睡眠不足など体調によっても発症することがあります。長時間の使用も控えた方が良いでしょう。最後に身の回りの音のレベル(音の単位dB・デシベル)の例を示します。

- 60 dB / 一般的な会話
 - 80 dB / パチンコ店内、走行中の電車内
 - 100 dB / 電車が通るガード下
 - 120 dB / 飛行機のエンジンの近く
- なお、世界保健機関(WHO)では、85 dB以上では8時間以上、100 dB以上では15分以上で耳の機能を損傷する危険がある」としています。また、130 dB以上では瞬間的に内耳を傷める可能性があります。参考にしてください。

診察時間が近づいたことをお知らせする

メールサービス 約30分前

ご利用ください。ご希望の方はメルアドを受付へ!!



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 3:00~6:30	○	○	○	休診	○	△ 3:00~4:00	休診

真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321 秋田市土崎港中央6-8-3