



問屋町 第56号

すこ 健やかLetter



発行日：2021年2月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



前回コロナ禍でスマホやPCを使う時間が増えたことによる弊害についてお伝えしました。今回は、同じく使うことが増えたイヤホンの誤った使い方から起こる難聴や、悩んでいる人が多いという耳鳴り等の「耳トラブル」についてお伝えします。

自宅で改善！耳トラブルの新常識



コロナ禍で多くの人にとってイヤホンは必需品となりましたが、大音量で長時間使用すると「難聴」になる恐れがあります。難聴は一度なると治りません。さらに、難聴は認知症のリスクを上げることもわかってきました。

また、国内でおよそ300万人が悩まされていると言われている「耳鳴り」は、不眠症やうつ病を引き起こす恐れがあります。

耳トラブルの3つの新常識



- ① イヤホンやヘッドホンで音楽を聴く時は、音量バーの60%以内×1日60分以内に留めましょう。耳を酷使してしまったら、48時間は休ませましょう。
- ② た行、さ行、か行、ぱ行、は行等高音から聞き取りにくくなります。難聴は認知症のリスクを高めるため、補聴器の使用は認知症予防にもなります。
- ③ 耳鳴りは耳鳴り自体に注意が向くと悪化します。あえて雑音を聞いたり、何かに集中するなどし、耳鳴りから注意を逸らしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

難聴は認知症のリスクを高める！



聞いてよい音の基準(1日)

dB	時間	種類
85	8時間	街頭騒音
90	2時間30分	芝刈り機
100	15分	ドライヤー
105	4分	工事用の重機
110	28秒	コンサート会場
120	9秒	救急車や消防車のサイレン
125	3秒	雷
130	1秒未満	航空機の離陸の音

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会HPより作成

騒音を上の表の目安時間を超えて聞いてしまったら、耳を48時間は休ませましょう。また、イヤホンやヘッドホンで音楽を聴く時は、音量バーの60%以内×1日60分以内が理想的です。



難聴は治りません。
耳は大切にしましょう。

認知症のリスク要因

若年期 (~45歳)	低教育	7%
中年期 (45~65歳)	難聴	8%
	外傷性脳損傷	3%
	高血圧	2%
	肥満	1%
	過度のアルコール摂取	1%
老年期 (65歳~)	喫煙	5%
	うつ	4%
	社会的孤立	4%
	運動不足	2%
	大気汚染	2%
	糖尿病	1%

出典: Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

難聴が進むと、た行、さ行、か行、ぱ行、は行等の高音から聞き取りにくくなります。(例 しちじ→いちじ) 難聴になると耳からの情報が減るため、脳が萎縮します。また、会話が面倒になり、コミュニケーションが減少します。補聴器の使用は認知症予防につながります。

注意を逸らして耳鳴り改善

耳鳴りは耳鳴り自体に注意が向くとより悪化します。そこで、あえて雑音を聞き、耳鳴りに注意を向きにくくしましょう。悩む人の多くが特につらいと言う「寝る時」には、滝の音や小川のせせらぎの音、木の葉がこすれ合う音といった自然環境音を聞くのがオススメです。



自然環境音を聞きながら寝るポイント

- ① 音源はやや遠め足元付近に置く。
- ② 音はなるべく音量の変化の少ないものを。
- ③ 音量の目安は耳鳴りが聞こえつつ、苦痛を感じなくなる程度に。

集中することで耳鳴りから注意を外せた音以外の方法

次第に耳鳴りに囚われなくなり、耳鳴りと上手く付き合えるように。

絵を描く 囲碁 将棋 音読
ヨガ スポーツ 写経 香り

※耳鳴りの原因は様々です。まずは耳鼻科を受診することをお勧めします。