



スマイル通信

レジャー騒音性難聴について

難聴に関しては、以前スマイル通信で、難聴の程度（通信2）、老人性難聴（通信9）などについて話しました。今回は**レジャー騒音性難聴**についてです。レジャー騒音性難聴ってご存知でしょうか？

WHO（世界保健機構）は、聴力に障害を与える可能性の高い音の大きさと連続して聞く時間をまとめて発表しています（表）。激しい大きな音を聞くだけでなく、日常生活でも耳にする大きな音を長い間聞き続けると難聴を引き起こします。

レジャー騒音性難聴といわれる難聴は、カラオケやコンサート会場などで大音量にさらされた際に起きる難聴や、スマートフォンや携帯音楽プレーヤーなどで音楽を聞く場合に使用するヘッドホンやイヤホンで大きな音を長く聞き続けることによって起こるヘッドホン難聴やイヤホン難聴の事です。

最近は、イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く若者が多くなっています。イヤホンやヘッドホン使用による難聴の厄介な点は、徐々に難聴が進行しても、初期には難聴を自覚しにくいところです。そのため耳鼻科受診が遅くなり、治療開始が遅れ、若者でも聴力の回復が十分に行えない事があります。

WHOは携帯音楽プレーヤーの使用時間を、成人では80デシベル、小児では75デシベルで、それぞれ週40時間までとすることなどの推奨基準も発表しています（図）。

表

音圧レベル(dBSPL)	一日あたりの許容基準	音の種類
130	1秒未満	航空機の離陸の音
125	3秒	雷
120	9秒	救急車や消防車のサイレン
110	28秒	コンサート会場
105	4分	工事用の重機
100	15分	ドライバー 地下鉄車内の騒音
95	47分	オートバイ
90	2時間30分	芝刈り機
85	8時間	街頭騒音
75	リスクなし	掃除機
70		洗濯機、乾燥機
65		エアコン
60		イヤホンでの適度の音量設定

日本耳鼻咽喉科学会のホームページより引用



スマートフォンなどを用いた音楽鑑賞における安全利用の目安(WHOの提言)

1

成人80dB、
小児75dB
週に40時間まで

2

機器に音量と
その音量での
利用時間の明示機能

3

大音量聴取で
自動的に音量を
下げる機能

前述の表や図を参考に、一定の時間大きな音で音楽を聴いたなら、静かな場所で耳を休ませることが大切です。

また、難聴の初期症状の一つに耳鳴りがあります。耳鳴りを自覚したら、早めに耳鼻咽喉科を受診して、聴力検査を行うことも大切です。

お気軽に、ご相談ください。

インターネットでの診療予約について

患者さんの待ち時間や、待合室での密を少しでも無くすため、当院ではインターネット(猫の目システム)での診療順番予約および待合状況確認を使用しています。

インターネットでの診療順番の予約時間帯

予約時間帯	月・火・木・金曜日……9:30から11:30までと、14:30から17:00まで
	水・土曜日……………9:30から11:30まで

- 時間帯の指定は出来ません。また、午前外来は午前の時間帯にしか、午後外来は午後の時間帯にしか、予約はとれません。ご注意ください。
- インターネットで予約を取られた方は受付番号と通知番号が必要です。受診時に窓口で2つの番号を受付に伝えてください。
- お取りいただいた時刻より1時間以上クリニック窓口での受付が遅れた場合、また診療受付時間午前12時15分、午後5時45分を過ぎた場合は、キャンセルとし、新たに順番をとっていただきます。あらかじめご了承下さい。

※インターネット(猫の目システム)を利用しなくても窓口で受診の受付は行っています。

当院指定の駐車場に関して

当院指定駐車場は、当院横2台、吉田駐車場2,3,4,5,6,7,19,20,21番の9台、大野方向変換場駐車場(旧市営駐車場)1,2,4,5,14番の5台の合計16台分です。当院の看板を立てています。他の場所には駐車しないでください。また駐車場は禁煙です。ご協力お願いします。



● アクセス



● 駐車場マップ



〒857-0136 長崎県佐世保市田原町17-10

TEL.0956-76-7379 FAX.0956-76-7363

たかさきクリニック <http://takasaki-clinic.org> HPはこちら→

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午後12:30 受付は 午後12:15まで	○	○	○	○	○	○
午後2:30～午後6:00 受付は 午後5:45まで	○	○	/	○	○	/

《日曜・祝日 休診》



当日の順番予約と
診察待合状況の
確認はこちらから→

