

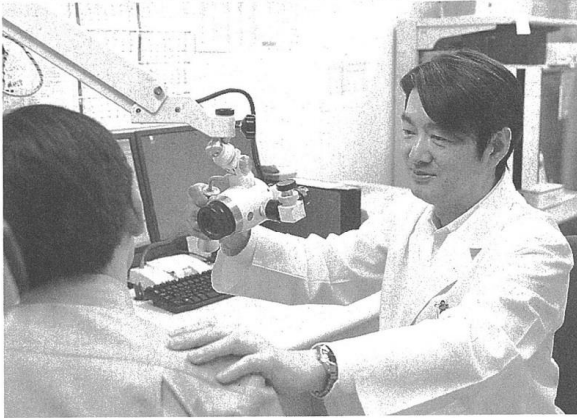
life

くらし

「耳にも休息を」

寝ている時でも、周りに音があれば聴覚が働いているというから、現代は耳にとって過酷な環境だ。専門家は「聞こえて当たり前と思わず、耳にも休息をあげて」とアドバイスする。会見で取材対象が話す言葉や友人との会話が聞き取りにくい…。数年前から悩んでいた40代の記者は今年3月、総合病院の耳鼻科を受診した。検査の結果、日常会話で大切な中音域で聴力の低下がみられ、医師から「騒音性難聴の可能性がある」として、半年来に経過観察を受けるよう指示された。

「生活騒音」で増える酷使



耳鼻咽喉科の診察室＝国際医療福祉大病院

国福大病院 中川教授 耳栓と水分補給勧める

騒音性難聴は「加齢性」で、耳の奥にある内耳や、と並ぶ難聴の二大原因 聴神経の障害で起きる。

大きな環境騒音の中で長時間労働したり、ヘッドホンを多用したりといったことが、脳に音を伝える部分に負担をかけてしまうのだ。

「最近『生活騒音』



「難聴と気付かずにコミュニケーションがうまくいかず、うつ病のきっかけになることもあります」と話す中川雅文さん＝国際医療福祉大病院

による耳の酷使が増えているのです。国際医療福祉大病院（那須塩原市）耳鼻咽喉科部長の中川雅文教授はそう指摘する。工場などのうるさい職場で働く人たちの健康被害を防ぐために、日本産業衛生学会は「85分8時間」などとする許容基準を勧告。国のガイドラインでは騒音職場に対策を求めている。

一方でこうした情報は「市民が個人で身を守るための知識としては発信されていない」と中川教授。ヘッドホンを使わない人でも、実は騒音と無縁とは言えないという。

テレビ音量で 耳疲労を確認

中川教授によれば、耳は音を聴くたびに疲労するが、大きさが75%未満なら、そのつど自己修復する力があるという。中川教授は、テレビの音量でその状態を確認する方法を勧める。夜に帰宅して見る際に設定した音量で、翌朝もうるさいと感じなければ、回復していない証拠だ。

一方で、「テレビを見るのは就寝2時間前までにして」ともアドバイスする。視覚と聴覚は連動しており、寝る直前まで視聴し急に部屋を真っ暗にする、聴覚過敏のような状態となり、耳鳴りが出やすいという。

も。短時間であっても、大きな音をくり返し聞くことは耳に良くないそうだ。「超高齢社会の中で、街中のいろいろなアナウンス音の音圧レベルが高くなるといったことも起きています」

では、耳を守るにはどうすれば良いのか。難聴の症状が進むと耳鳴りが起きることもあり、早めに対処すれば悪化させないための治療も可能になる必要があるという。

「基本的に予防に勝るものはない」と指摘する。中川教授が勧めるのは耳栓と小まめな水分補給だ。「音は空気の振動なので、クッションを入れてあげれば衝撃が和らぐ。綿球一個でも耳の負担は激減します」。また、水分の不足は内耳の動きを鈍らせるため、脱水状態にならないような心掛けが必要という。