



監修 医療法人誠友会 森口耳鼻咽喉科 院長 森口誠

耳のお悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



朝起きたら右耳が聞こえにくい気がする…

突発性難聴の可能性が
あります



突然片耳（まれに両耳）の聞こえが悪くなる疾患です。どの年代の人にも起こりますが、特に40～60代に多く見られます。電話やテレビの音が急に聞こえなくなり発症に気づく人が多いですが、何となく耳がおかしい程度の自覚しかない場合もあるので、注意が必要です。

耳鳴りや耳が詰まった感じはありますか？ 難聴というほとんど聞こえないくらい聴力が低下すると思われがちですが、耳の違和感を感じて受診したら突発性難聴だったというケースもあります。すぐに耳鼻科を受診してください。

治療は、ステロイド薬などの薬物療法が中心となります。発症後1週間以内の早い時期に適切な治療を受けることで効果が見込まれますが、治療開始が遅れてしまうと症状が残る確率が高くなってしまいます。おかしいなと思ったらすぐに耳鼻科を受診し、早期治療することが大切です。



これらの症状前後に耳が聞こえにくくなったら

すぐに耳鼻科を受診！

- 聞こえがおかしい
- 耳の閉塞感がある
- 耳鳴りがする
- めまいがする



ヘッドホンをよく使いますが、耳に悪いと聞きました

ヘッドホン難聴に
気をつけてください



ヘッドホン難聴とは、長時間大きな音を聴き続けることにより、音を脳に伝えるための細胞が壊れて聴力が低下する疾患です。正式には「音響性聴覚障害（騒音性難聴）」といい、ヘッドホン難聴のほか、イヤホン難聴などといわれることもあります。近年、若年層に多くみられ、特に問題視されています。ヘッドホンやイヤホンをよく使うという人は、以下に該当する項目はないでしょうか。

- 大音量で音楽を聴くことが好き。
- よく電車などで音楽を聴く。
- 長時間のオンライン会議でイヤホン等を使用する。
- ノイズキャンセリング機能がないイヤホン等を使用している。
- イヤホン等で音を聴きながら寝ることが多い。

1つでもチェックがつくとヘッドホン難聴になる可能性があります。注意したい特徴は、両方の耳の聞こえが少しずつ悪くなっていくため、自覚しにくいということです。放置すると聴力の回復は難しくなるため、気づいたときには手遅れということも考えられます。ヘッドホン等を使用するときは使い方に注意し、違和感を感じたらすぐに耳鼻科を受診してください。

これでV! 耳の健康を守る予防策

生活習慣を整える

突発性難聴の原因は、まだはっきりとは明らかになっていませんが、ストレスや過労、睡眠不足を抱えた場合に起こりやすいとされています。また、糖尿病が影響しているともいわれていますので、生活習慣を整えることが発症リスクの低減につながります。

睡眠・休養	十分な睡眠と休養で疲れをためないようにする。
飲酒・喫煙	お酒やタバコをストレス解消の手段にしない。
運動習慣	適度な運動はストレス解消にも役に立つ。
食生活	「ヤケ食い」「食べ過ぎ」に注意してバランスよく。

ヘッドホン等を使用時の注意

WHOでは耳の健康を守るために、音量に注意したり連続して聞かずに休憩を挟むことなどを推奨しています。発症を予防するために適切に使用する習慣をつけましょう。

周囲の雑音を低減するノイズキャンセリング機能のついたものを使用



音量を下げる

1時間に1回10分程度耳を休める