

最近、通勤や通学時にイヤホンを装着している方を多く見かけるようになりましたね。

音楽を聴いたり勉強したりと、その使用用途は様々あるようですが、イヤホンは耳に大ダメージを与えるとも言われています。便利なグッズですが、適度に使用されるのが良いですよ！



## 電車内で音楽を聴くと、工事現場で働く人と同じくらい耳のダメージを受けている

耳に負担をかけないために1日に聞いて良い音の上限は、90デシベルで59分ぐらい。たとえば新幹線の車内は80デシベルほどの音環境にあるため、新幹線に1回乗るだけで、その日の上限を超えてしまうことも。

通勤電車内の騒音は、70から80デシベルぐらい。通勤中に電車内で音楽を聴いているだけで、板金工場や工事現場で働く人と同じくらいのダメージを受けることになります。どうしても移動中に音楽を聴きたければ、ノイズキャンセリング機能があるものを使って耳への負担を抑えることが大切です。

### 注意

## 耳のダメージが積み重なると、難聴になる可能性がある



難聴は高い周波数領域から発生すると言われており、最初は高音が聴きづらい程度。日常にも影響が出ないので、気がつかないうちに進行してしまいうちです。もし、右のような症状がある場合は、難聴かもしれません。

- 耳が詰まるような感じがする
- 人の話が聞こえづらい
- 耳鳴りやめまいがする
- 左右で聞こえ方が違う
- 昔よりTVや音楽の音量が上がった

## 電車内で音楽を聴いても難聴にならないようにする【5つの対策】



1. 音量を最大音量の60%以下に下げる
2. 連続で1時間以上聴かない
3. 音楽を聴いたら、その倍以上は耳を休ませる
4. 耳の大きさや形に合ったイヤホンやヘッドホンを選ぶ
5. ノイズキャンセリング機能を使って、小さな音量でも音楽を楽しめるようにする

電車の中だと、知らず知らずのうちに音を大きくしてしまうかもしれませんが、周りの音に耳を傾けてみて、周囲の話し声や車内アナウンスが聞こえてくるかどうか？これが音量を上げ過ぎていないか確かめるのに、良い方法になります。

また、自分の身体が疲れていたり、ストレスを感じていると難聴になりやすくなるので、そういう時は音楽を聴くのを避け、しっかり身体を休ませましょう。

イヤホンやヘッドホン自体も注意が必要です。耳の大きさや形に合っておらず、耳が痛いという場合は要注意。耳を圧迫している可能性もあるので、自分に合ったイヤホンやヘッドホンを選ぶことも大切です。

# 自転車のイヤホン使用について（交通ルールを確認しましょう）



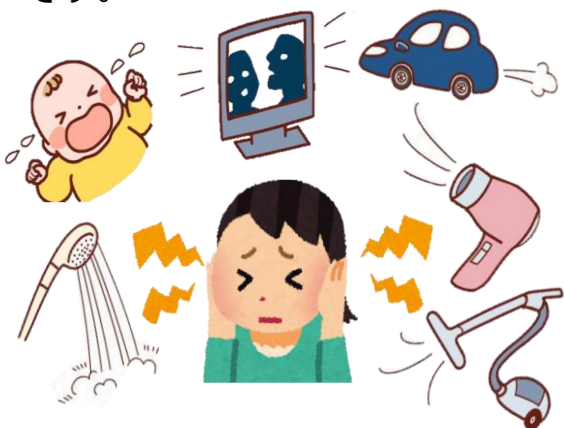
## 【東京都】東京都道路交通規則

### 第8条（運転者の遵守事項）

(5) 高音でカーラジオ等を聞き、又はイヤホン等を使用してラジオを聞く等安全な運転に必要な交通に関する音又は声が聞こえないような状態で車両等を運転しないこと。ただし、難聴者が補聴器を使用する場合又は公共目的を遂行する者が当該目的のための指令を受信する場合にイヤホン等を使用するときは、この限りでない。

## 音に苦しむ「聴覚過敏」をご存知ですか？

生活する中で聞こえる様々な“音”に苦しむ方々があります。「聴覚過敏」という特性があり、周囲から入ってくる音に敏感に反応し、ひどい時には痛みや苦しさを感じることがあります。こうした方々が利用しているのが「イヤーマフ」。大きな音をやわらげる道具の一つです。



◆聴覚過敏は感覚過敏の一つ。感覚過敏とは、特定の音やにおい、光、味、感触に対してとても敏感に反応してしまい、日常生活や社会生活などで、困難が生じる状態のことを言う。聴覚過敏は、大抵の人が十分我慢できる音を、苦痛を伴う異常な音として経験することで、耳の病理と関係する生理学的な要素だけでなく、心理学的な要素も含まれている。普通の環境音に対する耐性が失われることもあり、重度の聴覚過敏では、他の人々にとって何の問題もない音声が、患者にとってのみ不愉快で苦痛を伴う音として聞こえる。苦痛軽減のための専用のイヤーマフや聴覚プロテクターも販売されている。それらの保護具には聴覚過敏保護用シンボルマークが付されていることもある。

聴覚過敏は人から見て非常に分かりにくい状態です。

聴覚過敏を知らない人から誤解されることも多くあります。

- ・ヘッドホンと誤解される
- ・音楽を聞いていると勘違いされる
- ・あからさまにジロジロ見られる
- ・レストランで食事をしている時、行儀が悪いと思われる

など、勘違いされてしまう辛さや苦しさを感じている声があります。



### 「イヤーマフ」

とは、耳全体を覆うタイプの防音具で、警察官が射撃訓練をする時や、激しい騒音がある工場や飛行場などの作業員が装着する。  
※ヘッドホンではありません。



聴覚過敏保護用シンボルマーク

上記のような苦しい思いをされている方々もいらっしゃいますので、日常生活を過ごしやすいするために使っている、という認識の広がりが望まれます。

弊社は損害保険会社8社、生命保険会社8社、少額短期保険会社1社を取扱い、お客様の企業経営から個人のライフプランまで総合的なリスクマネジメントをご提案いたします。

現在弊社以外でご契約の保険の証券診断も承りますので、お気軽にご相談ください！

弊社では、募集品質の改善・向上への取り組みの一環として、お客様から忌憚ないご意見やご感想を伺っております。是非ともご協力ください！

“お客様アンケートのサイト”  
<https://forms.gle/EXCkVdfkxmLLni7u7>



◆弊社ホームページで「TOKYO CENTRAL NEWS」のバックナンバーを掲載しておりますので、是非ともご参照ください。