

# イヤホンの長時間使用に注意！！

～耳の病気外耳炎（外耳道炎）になる恐れ～



テレワークやリモート会議などの普及とともにイヤホンの使用機会が増えた方多いのではないのでしょうか？正しい知識を身につけ、安全に使用しましょう！！

## ■フィットしすぎるイヤホンに要注意

解説：外耳炎（外耳道炎）の引き金になるのは、「物理的な刺激」です。特に仕事中や移動中などにイヤホンを使う方やパソコンやスマートフォンを家でくつろぐ際もイヤホンを使用する方は、イヤホンによる外耳道への刺激に注意しましょう。

音がよく聞こえるからという理由で、外耳道にぴったりフィットするイヤホンを選んだり、イヤホンを耳の奥のほうまでぐっと押し込んで使ったりしている人は少なくないでしょう。しかし、窮屈さを感じるほどフィットしすぎていたり、強くぐいぐい押し込むことを繰り返したりしていると、外耳道にとっては刺激になります。また、硬い素材が使われているイヤホンも外耳道の皮膚を傷つける要因になる場合があります。

イヤホンの使用中や使用後に耳のかゆみ・痛みを感じるなら、そのイヤホンが自分の耳には合っていないというサインです。よりサイズが小さく耳への密着度が弱いもの、やわらかい素材のものに変更するのがオススメです。やむを得ず長時間使用する場合は、スピーカーやヘッドホンタイプを使用するのもよいでしょう。さらに長時間連続して使用するのは避ける、細菌による感染予防のため、耳に直接触れる部分は常に清潔に保つといった対策も心がけましょう。

なお、好きな音楽などをイヤホンで聴く場合はつい音量を上げたり、何時間も続けて、聴いたりすることが増えてしまう傾向にあります。

すると外耳だけでなく、内耳にもダメージが及び、徐々に聞こえが悪くなっていくこともあります。耳に痛みを感じるほどの大きさの音では聴かない、連続して聴く時間は1時間程度を超えないようにするということを守ることが大切です。聞こえの悪さや、耳鳴りなどに気づいた場合も早めの受診が肝心です。



## ■外耳炎(外耳道炎)とは？

解説：耳の入り口である耳介から、耳の奥の鼓膜までを結ぶ通り道を「外耳道」といいます。外耳炎（外耳道炎）とは、何らかの物理的な刺激によって外耳道の皮膚が傷つき、そこから細菌が感染して炎症を起こす病気です。

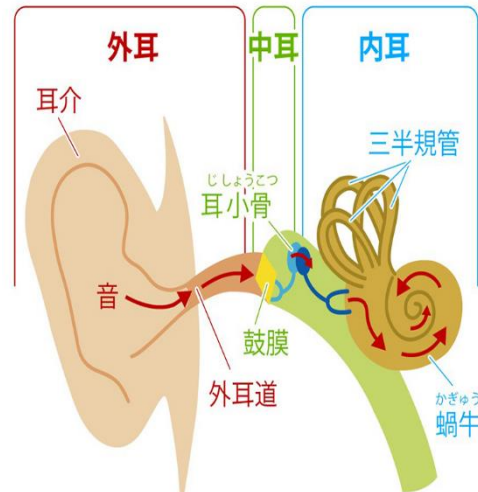
【初期段階での代表的な症状】

- かゆみ
- 軽い痛み

【進行した場合に起こり得る症状】

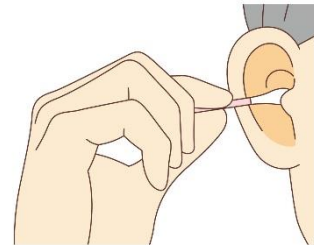
- 強い痛み
- 聞こえの悪さ
- 外耳道が赤くただれる
- 外耳道の腫れ
- 細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ

そもそも耳にかゆみを感じるということは、すでに炎症が起きているサインのひとつです。かゆみが続くようならできるだけ速やかに耳鼻科などを受診しましょう。原因や症状にもよりますが、点耳薬などによる適切な治療を受ければ1週間程度で改善するのが一般的です。



## ■入浴後の綿棒での耳掃除はNG！

解説：お風呂上がりに綿棒で耳の中を掃除することが習慣になっている人は少なくないかもしれませんが、これが外耳道にとっては非常によくありません。また、お風呂上りは外耳道の皮膚はふやけて、耳垢もやわらかくなっています。ふやけた皮膚を綿棒でこすることで傷がつき、そこから細菌が感染して炎症を引き起こす場合もあります。「入浴後にきちんと耳の中の水分を取らないと、中耳炎になるのでは？」と心配する人もいますが、中耳炎は細菌が鼻やのどから耳管という管を通して、鼓膜の内側にある内耳に感染し、炎症を起こす病気です。外耳道に残った水分が原因になるわけではありませんし、そもそも皮膚の水分は時間とともに自然に蒸発するものです。入浴後に綿棒で耳掃除をする必要はない、耳のためにはむしろしないほうがよい、ということをぜひ覚えておきましょう。



耳かきを使わなくとも、ストレスなどから指で耳を触ったりするクセがある人も外耳炎（外耳道炎）になりやすい傾向があります。耳の触りすぎには常日頃から十分に気をつけましょう。