

MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.3.28

第 1195 回放送分『耳鼻咽喉科・頭頸部外科の疾患』4 回目

ゲスト：山下勝ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「耳鼻咽喉科・頭頸部外科の疾患」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 山下勝（やました まさる）ドクターです。山下さん、最終週もよろしくお願いいたします。

山下勝Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

今日は何についてお話しいただけますか。

山下勝Dr.

今日は難聴についてお話しいたします。

早速ですが二見（ふたみ）さんは、8030 運動というのをご存知ですか？

二見いすず

歯医者さんなどでは 8020 運動というのを耳にしますよね。

80 歳までに自分の歯を 20 本以上残そうというものですが、

8030 運動も同じように 80 歳までに・・・30 がちょっと予想できないです。

山下勝Dr.

いい着眼点です！おっしゃるとおり、80 歳までに

30 は、30 デシベルの音が聞こえることを目指そうというものです。

二見いすず

30 デシベルというのとどのくらいの音量になりますか？

山下勝Dr.

ささやき声程度になります。難聴は鬱や認知症になるきっかけにもなるので十分に気をつけていただきたいです。

あと今日は若い世代のみなさまにもお伝えしたいことがあります。

「ヘッドホン・イヤホン難聴」です。

大きい音を長時間聞き続けている方は、注意してください。

特に 80 デシベルの音量を 1 週間で 40 時間以上聞く方は、難聴になりやすいです。

二見いすず

80 デシベルはどの程度でしょうか？

山下勝Dr.

掃除機やパチンコ店の音くらいになります。

「ヘッドホン・イヤホン難聴」はじわじわと進行するため自覚がなく、その上一度聴力が落ちると戻らないので、しっかりと予防していただきたいです。

二見いすず

コロナ禍以降、リモートでのオンライン会議が増えた方も多いでしょうし、スマートフォンでのゲームや音楽など、日常的にイヤホンを長時間使っている方も多いですね。具体的にはどのようなことに気をつけたらいいのでしょうか？

山下勝Dr.

周りの音が聞き取れる程度の音量で使用するようにしましょう。休憩も大切です。ヘッドホンやイヤホンを1時間使ったら10分間耳を休めるようにしてください。

二見いすず

音量と聞く時間。両方に気をつけることが大切なんですね。

山下勝Dr.

はい。補聴器の購入に関して、子どもの難聴と難聴による障害者の方には補助がありますが成人した障害者未満の方、つまり中等度の難聴については購入補助が受けられる自治体と受けられない自治体があります。

二見いすず

補聴器を使うタイミングというのは、どの程度からがいいのでしょうか？

山下勝Dr.

ある程度難聴が出だしたら、まず耳鼻咽喉科を受診してから使うようにしましょう。買ったそのままの状態では自分に合わないため、ちゃんと調節して使っていくことが大切です。お試しもできる信頼できるところでの購入をおすすめします。

二見いすず

よく分かりました。
今月は「耳鼻咽喉科・頭頸部外科の疾患」をテーマに
鹿児島県医師会の山下勝ドクターに貴重なお話をさせていただきました。
山下さん、ありがとうございました。

山下勝Dr.

ありがとうございました。