



2026 年 1 月 20 日

若年層も要注意、イヤホン難聴対策を今すぐ！ 大正健康ナビが診断コンテンツなどを新たに公開



大正製薬株式会社は、日常生活における耳の不調に対する早期対策の重要性を広くお伝えするため、大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>) において新たに 4 本の記事を公開しました。

今回公開した記事は「耳鳴り」「イヤホン難聴」「加齢性難聴」など、近年増えている耳の不調をテーマとした内容です。

■耳の健康に関する記事を公開した背景

慢性的な耳鳴りを感じている人は、人口の約 10～15% (※1) にのぼるといわれています。さらに、近年はヘッドホンやイヤホンの長時間利用による難聴（いわゆる「イヤホン難聴」）が世界的に増加しています。世界保健機関（WHO）によると、12～35 歳の若年層の約半数、10 億人が騒音による難聴リスクに曝されていると警鐘を鳴らしています (※2)。

また、誰にでも起こり得る「加齢性難聴」も進行に気づきにくく、症状が進むと聴覚の回復が難しくなることが一般的に知られています。

耳鳴りや難聴は命に関わる症状ではないため、対策が後回しになりがちですが、不調を感じたら“進行する前の早めの対策”が何より重要です。

大正製薬ではその重要性を広く知っていただくため、今回 4 本の記事を制作・公開しました。

※1 日本聴覚医学会「耳鳴診療ガイドライン 2019 年版」

※2 WHO「WHO releases new standard to tackle rising threat of hearing loss」(2022)

■公開した記事（大正健康ナビ）

1. 耳鳴り

<https://www.taisho-kenko.com/disease/654/>

監修：防衛医科大学校 耳鼻咽喉頭科学講座 准教授 松延 毅（まつのぶ たけし）先生

2. イヤホン難聴（ヘッドホン難聴）になりやすい生活注意度チェック

<https://www.taisho-kenko.com/check/402/>

監修：馬車道耳鼻咽喉科クリニック 院長 木村 至信（きむら しのぶ）先生

3. 加齢性難聴は30～40代の「聞こえにくさ」から。聞こえを保つ対策は？

<https://www.taisho-kenko.com/column/162/>

監修：防衛医科大学校 耳鼻咽喉頭科学講座 准教授 松延 毅（まつのぶ たけし）先生

4. イヤホン難聴（ヘッドホン難聴）とは？使い方に注意して対策しよう

<https://www.taisho-kenko.com/column/161/>

監修：馬車道耳鼻咽喉科クリニック 院長 木村 至信（きむら しのぶ）先生

■「イヤホン難聴になりやすい生活注意度チェック」で危険度を診断

記事内では、イヤホン・ヘッドホンの使い方を振り返ることで、難聴リスクをセルフチェックできる診断コンテンツを提供しています。

<チェックスタート！>

以下の項目のうち、当てはまるものにチェックを入れてください。

あなたの「ヘッドホン・イヤホン難聴になりやすい生活注意度」を診断します。

1. ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞くことが多い。
2. ゲームや動画視聴でヘッドホン・イヤホンをよく使う。
3. オンライン会議や授業で使用する機会が多い。
4. 聞きながら寝てしまうことがある。
5. ヘッドホンよりイヤホンを使うことが多い。
6. 耳に差し込むタイプのイヤホンを使用している。
7. 大きな音量で聞くのが好き。
8. 周囲の音が聞こえないほど音量を上げてしまう。
9. 雑踏や電車内など騒音環境で聞くことが多い。
10. 1時間以上続けて聞くことが多い。
11. 使用中や直後に耳鳴り・こもり・音が遠いと感じる。
12. 使用後に会話が聞き取りにくい、音量を上げてしまうことがある。
13. 使用後に耳の重だるさや疲労感がある。
14. 安全な使い方を意識したことがない。
15. テレビや動画の音量が大きいと指摘されたことがある。

■診断結果

当てはまるものが

- ・0個：青信号・・・このまま耳に優しい生活を続けましょう。
- ・1～5個：黄色信号・・・時々耳を休ませる習慣を取り入れましょう。
- ・6個以上：赤信号・・・早急に耳鼻科の受診をおすすめします。

■ 自覚がなくても気をつけたい「難聴を防ぐ生活習慣」

記事では、日常生活で無理なく実践できる難聴予防のポイントも紹介しています。

- ・ノイズキャンセリング機能付きイヤホンを使用する。
- ・一定以上の音量にならないよう制限できるアプリを活用する。
- ・1時間に10分程度は耳を休ませる。
- ・生活習慣病を予防し、耳の血管を守る。
- ・スマートフォンアプリの簡易チェック機能で定期的に「聞こえ」を把握する。

■ 今後の取り組み

大正製薬は今後も、耳の不調でお悩みの皆さまに寄り添い、毎日の健康に役立つ情報やサービスを継続して提供してまいります。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

< 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >

大正製薬株式会社	メディア推進部	03-6382-7304
梶田 寛文	h-kajita@taisho.co.jp	
田中 秀治	shuj-tanaka@taisho.co.jp	