

# 耳を大切にしましょう

(最終改訂 2015/12/09)

大きな音を長時間聞き続けると難聴になると言われています。たとえば、耳鼻咽喉科クリニック <http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/onkyougaishou.html> のサイトの記述では、「**100dB の音は 15 分以上は聞き続けられないような注意が必要とされています**」とあり、次の様な記事が紹介されています。

---

携帯プレーヤーの音量規制 EU、難聴予防へ安全基準

2009年9月29日 提供：共同通信社

【ブリュッセル共同】欧州連合（EU）の欧州委員会は28日、イヤホンを使う携帯音楽プレーヤーを高音量で長時間使用した場合、難聴になる恐れが強いとして、プレーヤーの音量を規制するEUの安全基準策定に乗り出した。基準が採択されれば、メーカー側は順守を求められる。

欧州委によると、適用対象は携帯プレーヤーやその機能を備えた携帯電話。メーカーに対し、出荷時に音量を安全な水準に設定するよう求める。利用者が設定変更して音量レベルを上げることとはできるが、メーカーに高音量の危険性を十分説明するよう義務付ける。

クネワ欧州委員（消費者保護担当）は、**特に若者が高音量で長時間利用している**と指摘。「**難聴は数年で症状が現れる。その時は既に手遅れだ**」と述べ、早期の規制導入を訴えた。

EUによると、イヤホンを使って高音量で毎日1時間以上音楽を聞く習慣を長年続けていると「聴覚を失う恐れ」がある。域内では利用者の約5～10%、最大1千万人がこうした危険にさらされているとみている。

---

上記の元記事<sup>[1]</sup>に基づく基準は2012年1月にEU委員会で採択され、2013年2月以降EUで販売する音楽プレーヤーはパッケージ付属の再生装置での音量を既定で**85dB(A)**（A補正による音圧レベル）以下とし、既定の制限を解除する場合には**警告を表示**し、警告を受け入れた使用者が制限を解除した状態でも**100dB(A)を超えない**様にすること、電源OFFで既定の設定に復帰させることが義務付けられました。例えば、Apple製品ではiOS6以降、**EU Volume Limit**の設定が追加されています<sup>[2]</sup>。

では、**85dB(A)**とは、どの位の音量でしょうか？ガード下（従来100dBの例に挙げられていましたが、ガードの構造の変化により新基準では**83dB(A)**<sup>[3]</sup>）の音よりも大きく、労働安全衛生規則に基づくガイドライン<sup>[4]</sup>では職場で**耳栓、耳覆いによる保護が必要とされる音圧レベル**です。より大きな音では短時間でも耳への影響が大きくなり、80dB(A)の8時間は、95dB(A)の場合には15分、107dB(A)の場合には1分間で相当するとされています。

実際に85dB、100dBというのが**具体的な音楽ではどの位の音量なのか**、自分が普段どの位のレベルの音を聞いているのかを知っている人は少ないでしょう。2015年12月25日の筆記試験（B-0663で行います）の後、希望者にラウドネス（人間の感覚による音量）計測の実験を行って

いただきます（場所は情報科学研究教育センター第1演習室を予定しています）。

希望者は、普段聴く曲を入れたメモリプレーヤと常用しているイヤホン（JIS用語ではなく、耳に挿す狭義のイヤホン）およびフォーマットしても構わないSDカードまたはアダプタに挿したmicroSDカード（HCを含みXCを除く）を持参してください。

#### 参考 URL

- [1] Consumers: EU acts to limit health risks from exposure to noise from personal music players <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/09/1364>
- [2] iOS6 <http://iosadvices.com/ios-6-music-player/>
- [3] 都市部における騒音の新しい目安  
[http://www.tokyokankyo.jp/kankyoken\\_contents/research-meeting/h18-01/1805-pp.pdf](http://www.tokyokankyo.jp/kankyoken_contents/research-meeting/h18-01/1805-pp.pdf)
- [4] 騒音障害防止のためのガイドラインの策定について  
<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzen/hor/hombun/hor1-33/hor1-33-17-1-0.htm>

#### その他 URL

- 日本音響学会 Q&A <http://www.asj.gr.jp/qanda/001050.html>
- 小野測器 [http://www.onosokki.co.jp/HP-WK/c\\_support/newreport/noise/souon\\_1.htm](http://www.onosokki.co.jp/HP-WK/c_support/newreport/noise/souon_1.htm)