

最近ZoomやTeamsやMeetがとても多く、耳の負担と周りの迷惑減らしたかったので、2021年5月例会解説の「目と耳をいたわろう」でも取り上げた骨伝導イヤホンを買った。

妻の電子キーボードとオンライン会議が主な用途なので、以下の理由で有線タイプを探した。
遅延・電波のトラブル・充電切れのリスク無し 充電が面倒

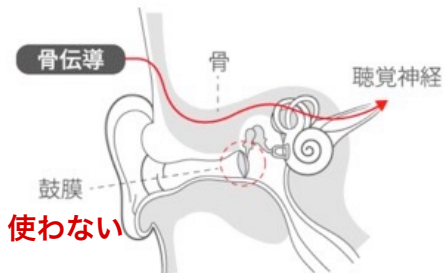
1. 骨伝導イヤホンとは
2. クリップタイプ
3. アンプ付フックタイプ
4. 悪条件で骨伝導イヤホンを使ってみた感想
5. イヤホンのネット情報
6. 耳塞ぐ危険



1. 骨伝導イヤホンとは

耳の負担少ないのは骨伝導タイプ

骨伝導とは？



骨伝導とは、鼓膜の振動ではなく骨を振動させることによって音を届ける技術。骨伝導で音を聞きながら耳から入ってくる音を聞くことができる。

ご家族の声やインターフォンなどの周りの音も聞き取りやすいので、在宅ワークでの使用が注目されている。

耳への負担が小さく疲労が少ないので、長時間イヤホンを使用する方におすすめ。



人気のAfterShokzはワイヤレス



2. クリップタイプ

最初に買ったクリップタイプ

BoCoは「超骨導BONE AUDIO」と言っているが、今回は一般的な「骨伝導」と言います。 ロゴのEOはearsopen

長さが伸びたり、止め方がよく出来ていて付けやすい



マイク付リモコン

3. アンプ付フックタイプ

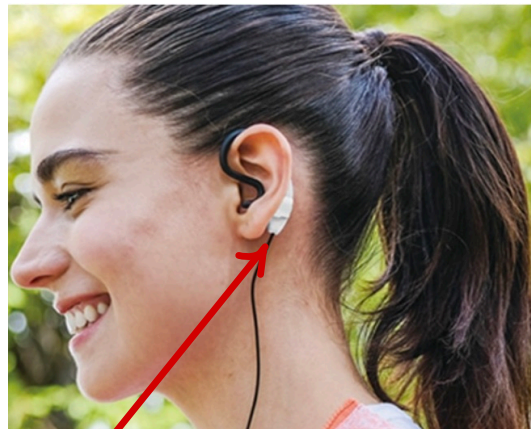
クリップタイプが良く、クリップタイプでも使えるアンプも欲しかったので、後から発売され別売りのアンプがセットになっているフックタイプを買った。アンプは小型軽量で邪魔にならず、1.5時間の充電で6時間使える。

フックは大小2種類しかなく、耳に合わない人は痛いようだ。取り付けはクリップより少し手間がかかる。

耳の裏から全身に
脳が震えるサウンド

WR-5 HK-1002

HOOK TYPE



4. 悪条件で骨伝導イヤホンを使ってみた感想

耳掛け式よりクリップタイプの方がTVの音がするリビングでは良く聞こえた

スポーツジム

スポーツジムのランニングマシンでTV聴くと、周りが騒がしいので最大音量でも聞こえない

アンプ付けて75%音量で聞こえるが騒音が気になる

クリップタイプで走ってもブラブラ気にならない

ポリウレタン耳栓やワイヤレスイヤホンで遮音は周りの騒音は減るがTVの音がこもり蒸れる

イヤーマフは騒音は減るが、ランニングマシンで汗かくと蒸れるのと、大きいので持っていくのが面倒

何故か手で耳を覆うとTVが良く聞こえる（アンプも不要）片手でもなんとか大丈夫だが長時間は疲れるし蒸れる

通勤電車

東海道線はかなりうるさく単体ではほとんど聞こえない

アンプ付ければ聞こえるが騒がしさは減らない

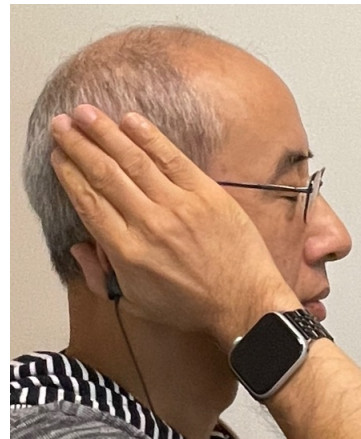
耳栓やワイヤレスホンで耳塞ぐと音がこもり蒸れる

イヤーマフは荷物になる

何故か手で耳を覆うと騒音が減り振動も伝わるのかよく聞こえる



イヤーマフ



5. イヤホンのネット情報

AirPodsProで音楽やYouTubeをみているけど、長時間使うと耳が痒くなる。

コロナでテレワークによるオンライン会議急増で耳鼻科受診が急増。

接触性皮膚炎では材質が体にあってない。

オープンエアタイプのヘッドフォンか骨伝導タイプがおすすめ。

AirPodsProは、基本耳の穴にアタッチメント・シリコンを圧迫させ、密着度、音漏れ防止、落下防止をねらってる製品。

低反発素材のものや、あと大きさ シリコンが柔らかいのに変えるカナル式が合わないなら

普通のイヤホンで「痒い」のは湿気が原因

最近は骨伝導ばかり使っています。

音楽には向きませんが、ZoomやClubhouseには、最適かと思います。

3つを使い分けています。

一日20時間くらい着けている時もあります

Bluetoothだとレイテンシー(遅延)が起きる

骨伝導イヤホンは音漏れするので大音量にした電車や職場は要注意



【衝撃の調査結果】
リモートワークや趣味の必需品だけど…

あなたのイヤホンは「便座」の20倍汚ない

食中毒を引き起こす黄色ブドウ球菌

「耳の中がくじゅくじゅくして水が出てきた」「夜も眠れないけど耳が痒い」
最近、こんな症状を訴えて耳鼻咽喉科を訪れる人が急増しているという。その原因は、誰もが日常的に使用している「アレ」の汚れにあった。

耳鼻咽喉科のうえくりニツクの井上泰宏院長が指摘する。
「耳の痛みや痒みを訴えて来院する人が例年の1・5倍ほどに増えている。患者の年齢層は幅広く、高齢者も多くいます」

耳トラブル激増の「犯人」と疑われるのは「イヤホン」だという。
昔ながらの小型ラジオをイヤホンで愛聴する高齢者は多く、そのうえリモートワークが主流になり、イヤホンを着けて仕事をする人が増加した。すっかり生活必需品となったイヤホンだが、同

100㎖あたりの約20倍に達しました。
2位のキーボードの7倍もあり、イヤホンに想像以上くの細菌が付着していたことに驚きました」

とりわけイヤホンで細菌が増殖しやすい理由について、岡崎教授が解説

食中毒のリスクも

「雑菌イヤホン」が引き起こすのは、耳に関連する病気だけではなく、「耳の中には黄色ブドウ球菌」という細菌が存在する場合があります。この菌は食品に入ると強い毒



なんの気なしに使っているイヤホンだが…

時に耳の病気になるリスクが増しているのだ。「イヤホンをしていて耳の中の換気が悪くなり、耳の入り口から鼓膜までの通り道である「外耳道」がジメジメとして、状態になる。当然、イヤホンにも細菌やカビが付着します。そのような環境のもと、イヤホンで耳の穴がこすられたりして外

鼓膜に穴が！

外耳道真菌症が進行すると、思わぬ重症になりかねない。
「患部から出る膿で耳の中が湿気を帯びると細菌がさらに増殖し、眠れないほどの痒みや痛みに襲われるケースがあります。最悪の場合にはカビによる炎症が進行して、鼓膜に穴が空いてしまうことでもあります」

「イヤホンを着けると耳栓をした状態になります。密閉空間となった耳の中は暖かく、湿気を帯びていて、耳垢や皮脂などの栄養分が増え、このような環境は、細菌の増殖に最適と云ってしまいうです」

食中毒のリスクも

素を作り出す性質があり、イヤホンを通じた手指に付着し、その状態で食品に触れてしまうと食中毒を起こすリスクがあります」

特に梅雨時は湿気が多く細菌が繁殖しやすい。そのため要注意だ。イヤホンによる病気を未然に防ぐためには、どうすればよいのだろうか。前出・井上院長が指摘する。

耳道に傷がつくと皮膚が炎症を起こし、そこに細菌やカビが侵入して「外耳炎」や「外耳道真菌症」になる怖れがあります」

「イヤホンを外したついでに耳の中に指を突っ込んで掻いてしまったり人は少なくないだろう。そうした行為で症状が悪化するケースが増えているという。
衛生状態を調べた。調査ではパソコンのキーボードやスマホ画面、マウスなどの表面に付着する細菌を生理食塩水で湿らせた綿棒でふき取り、培養させたうえで菌数を測定した。
その結果、細菌が最も多かったのはイヤホンだった。イヤホンから検出された細菌は左右2個で計2万4000個、参考までに計測した洋式便座の

「長時間の使用はできるだけ避け、一度使ったらアルコール除菌ティッシュなどでイヤホンの表面をふき取る、先端のゴム部分を取り外せるタイプなら、歯間ブラシなどを利用して掃除します。使用後はポケットやカバンに直接入れず、ケースに入れて保管しましょう。とにかく耳に接する部分を清潔にすることを心がけてください」

岡崎教授も「注意を呼びかける」「イヤホンに触れた手も細菌まみれですが、料理などでありますが、料理中にイヤホンを触るのは避け、イヤホンを使用したらできるだけ手洗いすることを習慣にしてほしいです」

耳の鼻科に相談が急増中
耳の中にカビが生えてくる!?