



MAGAZINE

記事を探す



TOP > 名優マガジン > コラム >

聴覚過敏とは？その原因やセルフチェック・診断、耳栓やイヤーマフの使い方を解説します。

コラム

聴覚過敏とは？その原因やセルフチェック・診断、耳栓やイヤーマフの使い方を解説します。

2026.09.14 #聴覚過敏 #聴覚保護具 #クオリネ



聴覚過敏とは、多くの人にとっては問題にならない日常の音を、必要以上に大きく、不快に、あるいは痛みを伴うほどつらく感じる状態です。ただし、「音が苦手」という感覚だけで聴覚過敏と診断できるわけではあ

りません。この記事では、原因や治療の選択肢に加え、耳栓・イヤーマフ・イヤホンとの付き合い方を整理します。



公開日：2026年9月14日

1. 聴覚過敏とは

- 1.1. 日常音が「大きすぎる・つらい」と感じる状態
- 1.2. ミソフォニア・音恐怖症・リクルートメントとの違い

2. 聴覚過敏の原因と関連する状態

- 2.1. 原因は一つに決まらない
- 2.2. 耳・片頭痛・神経・発達・心理面などとの関連

3. セルフチェックで整理できること

- 3.1. セルフチェックで整理する項目
 - 3.1.1. セルフチェックだけで診断はできない
- 3.2. 受診時に伝えるとよい情報

4. 聴覚過敏の診断と検査

- 4.1. 問診と聴覚検査を組み合わせで評価する
- 4.2. 検査・質問票による評価の考え方
 - 4.2.1. LDL・ULLや質問票は補助的な評価に使われる
 - 4.2.2. 検査音がつらい場合は事前に伝える

5. 聴覚過敏の治療

- 5.1. 原因疾患や併存症がある場合も
- 5.2. 低いレベルの音を用いる音響療法という選択肢もある
- 5.3. 認知行動療法は音に伴う苦痛や反応への支援に使われる
- 5.4. 薬は「聴覚過敏に効く薬」として一律に使うものではない

6. 耳栓・イヤーマフ・イヤホンはどう使うか

6.1. 耳栓・イヤーマフの役割と使い分け

6.1.1. 必要な場面では音から身を守るために使う

6.1.2. 常時の遮音を自己流で続けない

6.2. イヤホン・ノイズキャンセリングの位置づけ

7. 日常生活で負担を減らす工夫

7.1. 環境調整と周囲への共有を組み合わせる

7.2. 痛みや生活への支障が強い場合は耳鼻咽喉科に相談する

8. まとめ

9. 参考出典

10. 関連製品 | クオリネ®

聴覚過敏とは

日常音が「大きすぎる・つらい」と感じる状態

聴覚過敏では、食器が触れ合う音、掃除機やドライヤーの音、車の走行音、人の声など、周囲の人には大きな問題にならない音が強い負担になることがあります。

感じ方は人によって異なります。「非常に大きく聞こえる」「不快でその場にいられない」「耳や頭に痛みを感じる」など、反応の現れ方も一様ではありません。

単に「聴力が良い」という意味でもありません。どの程度の音からつらくなるかだけでなく、どの音にどのような反応が起こり、生活にどれほど影響しているかを確認することが大切です。

ミソフォニア・音恐怖症・リクルートメントとの違い



音に強く反応する状態は、聴覚過敏だけではありません。

たとえばミソフォニアでは、咀嚼音など特定の音に対して強い嫌悪感や怒りが生じることがあります。音恐怖症では、特定の音や、その音が鳴る状況そのものに強い恐怖を感じます。

また、難聴に伴って一定以上の音が急激に大きく感じられるリクルートメントも、聴覚過敏とは分けて考える必要があります。

状態	主な特徴
聴覚過敏	一般的な日常音を過度に大きく、不快に、あるいは痛みを伴って感じることもある
ミソフォニア	特定の音に対して強い嫌悪感や怒りなどが生じることがある
音恐怖症	特定の音や音が鳴る状況への強い恐怖が中心となる
リクルートメント	難聴に伴い、一定以上の音が急に大きく感じられることがある

この表は自己診断のための判定表ではありません。実際には複数の特徴が重なる場合もあるため、「音がつらいから聴覚過敏」と一つに決めつけず、どのような反応が起きているのかを整理することが重要です。

聴覚過敏の原因と関連する状態

原因は一つに決まらない

聴覚過敏には、すべての人に共通する一つの原因があるわけではありません。背景がはっきりしない場合もあれば、耳の病気や騒音への曝露などをきっかけに症状が現れる場合もあります。

そのため、「この原因を取り除けば全員が治る」と単純には考えられません。

いつ症状が始まったのか、直前に大きな音を聞いていなかったか、耳鳴りや聞こえにくさなど別の症状がないか。こうした情報を整理しながら、原因や関連する状態を個別に確認していきます。

耳・片頭痛・神経・発達・心理面などとの関連

聴覚過敏は、難聴、耳鳴り、メニエール病など耳に関係する状態のほか、片頭痛、頭部外傷、発達特性など、さまざまな状態との関連が報告されています。

ただし、「関連がある」ことと、「その状態が聴覚過敏の原因である」と断定することは同じではありません。

症状だけを手がかりに背景を決めつけるのではなく、必要に応じて耳や聴覚の評価を受けることが大切です。

セルフチェックで整理できること

セルフチェックで整理する項目

聴覚過敏が気になるとき、まず役立つのは、自分がどのような場面で困っているのかを具体的に整理しておくことです。

たとえば、次のような点を記録しておく、相談するときに状況を伝えやすくなります。

- どのような音がつかいか
- どのくらいの距離や環境でつらくなるか
- 「大きい」「不快」「怖い」「痛い」など、どのように感じるか
- 症状はいつから始まったか
- 耳鳴り、聞こえにくさ、めまい、頭痛などを伴うか
- 学校、仕事、家事、外出、睡眠などにどの程度影響しているか
- 耳栓やイヤーマフをどの場面で使っているか

こうした記録は、問診やその後の評価を進めるための材料になります。

セルフチェックだけで診断はできない

質問票やセルフチェックは、症状の程度や生活上の困りごとを整理するために役立ちます。ただし、インターネット上のチェック項目に一定数当てはまっただけで、聴覚過敏と診断することはできません。

音への反応には、聴覚過敏以外の状態が関係していることもあります。

セルフチェックは「病名を決めるため」ではなく、「何に困っているのかを整理し、相談時に伝えるため」のものと考えましょう。

受診時に伝えるとよい情報

受診時には、「音がうるさく感じる」という一言だけでなく、症状が始まった時期やきっかけ、具体的につらい音、そのときに起こる身体的・感情的な反応、生活への影響まで伝えると状況を共有しやすくなります。

過去に大きな音を聞いた経験、耳や頭の病気、服用している薬、耳鳴り、難聴、めまい、頭痛などがあれば、それらもあわせて伝えます。

原因を自分で絞り込もうとするよりも、実際に起きていることを具体的に伝えるほうが、正しい評価につながりやすくなります。

問診と聴覚検査を組み合わせて評価する

聴覚過敏は、特定の検査を一つ受ければ自動的に確定するものではありません。

症状の経過や生活への影響を確認する問診に加え、必要に応じて聴力などを調べ、ほかの耳の病気や関連する状態がないかを検討します。

どの検査を行うかは症状によって異なります。聴覚過敏だけを見るのではなく、耳鳴り、難聴、めまいなども含めて評価することが重要です。

検査・質問票による評価の考え方

聴覚過敏の評価には、音への反応を調べる検査や、生活への影響を整理する質問票などが使われることがあります。ただし、それぞれの結果だけで診断を完結させるのではなく、問診を含めて総合的に判断します。

LDL・ULLや質問票は補助的な評価に使われる

医療機関や聴覚の専門的な評価では、音をどの程度の大きさから不快に感じるかを調べるLDL (Loudness Discomfort Level) やULL (Uncomfortable Loudness Level) と呼ばれる評価が使われることがあります。

また、症状が生活にどの程度影響しているのかを把握するため、質問票が用いられる場合もあります。

検査音がつらい場合は事前に伝える

聴覚過敏がある人にとっては、通常の聴覚検査で使われる音そのものがつらく感じられることがあります。

検査に不安があるときや、一定の大きさの音で痛みを感じるときは、検査が始まる前に伝えておくことが大切です。無理に耐えることを前提にせず、どのような音でどの程度つらくなるのかを医療者と共有しながら評価を受けます。

聴覚過敏の治療

原因疾患や併存症がある場合も

聴覚過敏の「治し方」は一つではありません。

耳の病気や片頭痛など、症状に関連する状態が確認された場合には、その評価や治療が重要になります。

一方で、明確な原因が特定できない場合もあります。その場合も、音への反応や生活への影響を確認しながら、環境調整、音を用いた支援、心理的な支援などを組み合わせて対応を考えます。

低いレベルの音を用いる音響療法という選択肢もある

聴覚過敏への対応として、低いレベルの音を用いる音響療法が行われることがあります。

ただし、研究によって使われる音や実施方法が異なり、どの方法がどの人に適しているのかは十分に確立されていません。

Kalsoomらによる2024年のスコーピングレビュー*でも、音響療法を扱った研究は確認されているものの、小規模な研究やほかの治療と組み合わせた研究が多く、音響療法単独の効果を明確に断定するには限界があるとされています。

そのため、「音に慣れれば必ず治る」と考えて、自己流で強い音を聞き続けることは避けます。特に痛みが生じる場合は無理に我慢せず、実施方法を

専門家と相談します。

*特定の研究分野における既存の文献や知見を網羅的に収集・整理し、全体像を明らかにするとともに、まだ研究されていない空白領域を特定する文献レビューの手法

認知行動療法は音に伴う苦痛や反応への支援に使われる

認知行動療法（CBT）は、音そのものを消す方法ではありません。音に対する不安や回避行動、苦痛などへの対処を支えるための選択肢です。

成人を対象としたランダム化比較試験では、聴覚過敏に対するCBTによって症状や生活への影響が改善した結果が報告されています。

ただし、研究数や対象者には限りがあり、すべての人に同じ効果が得られると断定することはできません。

また、CBTが選択肢になるからといって、「聴覚過敏は気の持ちよう」「心理的な問題だけが原因」という意味でもありません。症状に伴う苦痛や生活への影響を軽くするための支援の一つとして位置づけます。

薬は「聴覚過敏に効く薬」として一律に使うものではない

「聴覚過敏に効く薬はあるのか」と気になる人もいるかもしれません。

ただし、聴覚過敏全般に対して、誰にでも同じように使える確立した薬物治療は現在ありません。

背景に別の病気や症状がある場合には、その状態に対して薬が使われることがあります。睡眠や不安など別の問題への治療が行われることもありますが、それを「聴覚過敏そのものを治す薬」と同一視しないことが大切です。

薬の使用は、症状や背景を確認したうえで医師が判断する領域です。インターネット上の情報だけをもとに、自己判断で薬を選ぶことは避けましょう。

耳栓・イヤーマフ・イヤホンはどう使うか

耳栓・イヤーマフの役割と使い分け

耳栓やイヤーマフには、強い音から耳を守ったり、避けられない音による負担を一時的に軽くしたりする役割があります。一方で、必要な騒音対策と、日常のすべての音を常に遮ることは分けて考える必要があります。

必要な場面では音から身を守るために使う

耳栓やイヤーマフは、大きな騒音から耳を守りたい場面や、どうしても避けられない強い音による負担を一時的に減らしたい場面で使われることがあります。

常時の遮音を自己流で続けない

NHS「[Noise sensitivity_\(hyperacusis\)](#)」では、耳栓やイヤーマフを常時使って日常音を避け続けることについて、音への感受性をさらに高める可能性があるとしています。これは、大きな音から耳を守る必要がある場面まで保護具を外すべき、という意味ではありません。

「使うか、使わないか」の二択にせず、どの場所で、何を避けるために使っているのかを整理します。長時間の使用が必要になっている場合は、専門家に相談して使い方を検討します。

イヤホン・ノイズキャンセリングの位置づけ

イヤホンやノイズキャンセリング機能は、周囲の音を聞こえにくくしたり、音楽や環境音を聞いたりするための機器です。日常生活で音の負担を調整す

る目的で使う場合はありますが、医療上の音響療法と同じものとして扱うことはできません。



日常生活で負担を減らす工夫

環境調整と周囲への共有を組み合わせる

聴覚過敏による負担を減らす方法は、「すべての音に耐える」か「すべての音を遮る」かの二択ではありません。生活環境そのものを調整する方法もあります。

たとえば、強い音が発生する時間帯や場所が分かっているなら、その時間を避ける、席や作業場所を変える、必要な場面だけ耳栓やイヤーマフを使うといった工夫が考えられます。

学校や職場では、苦手な音や必要な配慮を周囲に具体的に伝えることも選択肢になります。

何が負担になっているのかを記録しておく、必要な配慮と不要な遮音を分けて考えやすくなります。

痛みや生活への支障が強い場合は耳鼻咽喉科に相談する

音へのつらさによって、外出できない、仕事や学校を続けにくい、家庭内の生活音にも耐えにくいなど、日常生活に大きな影響が出ることがあります。また、日常音でも痛みを感じる人がいます。

こうした場合には、インターネットで見つけた一般的な方法をそのまま試し続けるのではなく、症状や背景に合わせた対応を相談することが重要です。

音による痛みや生活への支障が強い場合は、つらい音・症状・生活への影響を記録したうえで、耳鼻咽喉科などの医療機関へ相談してください。

まとめ

聴覚過敏は、日常的な音を強く、不快に、あるいは痛みを伴うほどつらく感じる状態です。その現れ方や背景は人によって異なります。

気になるときは、セルフチェックだけで聴覚過敏と判断するのではなく、「どの音で」「どのような反応が起こり」「生活にどれほど影響しているのか」を整理するところから始めます。

診断・評価では、問診や聴覚検査などを組み合わせ、原因や関連する状態を確認します。治療も一つに決まっているわけではなく、背景にある病態への対応、音を用いた支援、認知行動療法などが検討されます。ただし、音響療法を含め、効果や適切な方法には個人差があります。

耳栓やイヤーマフは必要な場面での保護に使いながら、常時の遮音を自己流で続けないことも大切です。音による痛みや生活への大きな支障がある場合は、無理に慣れようとせず、症状に合わせた評価と対応を相談してください。

参考出典

- [American Speech-Language-Hearing Association. Tinnitus and Hyperacusis」Practice Portal.](#)
- [NHS. Noise sensitivity \(hyperacusis\).](#)
- [坂田俊文.「聴覚過敏の診断と治療」日本耳鼻咽喉科学会会報. 2017;120\(9\):1184-1185.](#)
- [Kalsoom N, Fackrell K, El Nsouli D, Carter H. Current Recommendations for the Use of Sound Therapy in Adults with Hyperacusis: A Scoping Review. Brain Sciences. 2024;14\(8\):797.](#)

- Jüris L, Andersson G, Larsen HC, Ekselius L. Cognitive behaviour therapy for hyperacusis: a randomized controlled trial. Behaviour Research and Therapy. 2014;54:30-37.
- Fackrell K, Potgieter I, Shekhawat GS, et al. Clinical Interventions for Hyperacusis in Adults: A Scoping Review to Assess the Current Position and Determine Priorities for Research. BioMed Research International. 2017:2723715.
- Jahn KN, Koach CE. Hyperacusis Diagnosis and Management in the United States: Clinical Audiology Practice Patterns. American Journal of Audiology. 2023;32:950-961.

関連製品 | クオリネ®



耳を守りながらクリアな音声を維持できる耳栓です。音圧を低域から高域まで平均20dB低下させ、耳栓をしたままで会話することができます。柔らかいシリコン素材で、長時間快適に装着できます。水洗い可能なので、繰り返し清潔に使用できます。聴覚が過敏な方にも使用されています。

製品名：クオリネ®

製品ページ：<https://meilleur.co.jp/product/qualine-earplugs/>



Amazon 購入ページ



※本記事は一般的な情報の提供を目的としており、個別の診断や治療に代わるものではありません。音による痛みや生活への大きな支障がある場合は、耳鼻咽喉科へご相談ください。

よくある質問

Q 聴覚過敏はセルフチェックで診断できますか？

A. いいえ。セルフチェックや質問票は困りごとを整理するためには役立ちますが、それだけで聴覚過敏を診断するものではありません。

Q 耳栓やイヤーマフはずっと使ってもよいですか？

A. 騒音から耳を守る必要がある場面では使われますが、日常音を常時遮る使い方を自己流で続けることは一般的には勧められません。症状によって必要な配慮は異なります。

Q 聴覚過敏を治す薬はありますか？

A. 聴覚過敏全般に対して、誰にでも同じように使える確立した薬物治療は現在ありません。背景に別の病気や症状があれば、それに対して薬が使われる場合があります。

Q イヤホンやノイズキャンセリングは治療になりますか？

A. 日常の音負担を調整するために使うことはありますが、それ自体を聴覚過敏の確立した治療器具とは位置づけません。

Q 聴覚過敏が気になる場合は何科に相談しますか？

A. 日本では、耳や聴覚に関する症状について耳鼻咽喉科へ相談することが選択肢です。必要に応じて他領域と連携して評価されます。



名優 編集部



次の記事 >

一覧に戻る

関連記事



製品カタログ一覧



お問い合わせ