



MAGAZINE

記事を探す



TOP > 名優マガジン > コラム > ライブ用耳栓とは？必要な理由や選び方を解説します。

コラム

ライブ用耳栓とは？必要な理由や選び方を解説します。

2026.10.11 #ライブ用耳栓 #クオリネ



ライブ用耳栓は、ライブやコンサートなどの大きな音から耳を守りながら、音楽をできるだけ自然に聴くための耳栓です。選ぶときは、遮音性能の数字だけではなく、音の聴きやすさ、耳へのフィット、装着感なども確認することが大切です。

この記事では、ライブ用耳栓が必要とされる理由、選び方、子どもが使う場合の注意点、ライブ当日の使い方まで整理します。耳栓だけで安全を保証できるわけではないため、音源から距離を取ることや休憩を入れることも検討することが大切です。

公開日：2026年10月11日

1. ライブ用耳栓とは？普通の耳栓との違い

- 1.1. ライブ用耳栓が重視する音の聴きやすさと減衰
- 1.2. フォーム耳栓やカスタム耳栓との違い

2. ライブで耳栓が必要とされる理由

- 2.1. 聴覚への影響は音量と時間の両方で変わる
- 2.2. 耳栓に加えて距離と休憩も組み合わせる

3. ライブ用耳栓の選び方

- 3.1. 減衰性能の数字だけで決めない
 - 3.1.1. 実際の保護量は耳へのフィットでも変わる
- 3.2. 音質を重視するなら高忠実度タイプを確認する
- 3.3. サイズ・装着感・再利用方法を確認する

4. おすすめのライブ用耳栓は用途から考える

- 4.1. 音楽の聴きやすさを重視する人
- 4.2. 市販品でフィットしにくい人
- 4.3. ライブや演奏へ頻繁に行く人

5. 子ども用のライブ耳栓・イヤーマフの選び方

- 5.1. 小さな子どもではイヤーマフも選択肢になる
 - 5.1.1. 年少児の耳栓は窒息リスクにも注意する

5.2. 年齢だけでなくサイズとフィットを確かめる

5.3. 音がつらそうなら距離を取り会場を離れる判断もする

6. ライブ用耳栓はどこで買える？

6.1. 通販・一般店舗・楽器関連店で探す

6.2. カスタム耳栓は聴覚の専門家へ相談する

6.3. 購入前に減衰・サイズ・対象・手入れ方法を確認する

7. ライブ当日の使い方と耳を守るコツ

7.1. 会場へ入る前に装着状態を確認する

7.2. スピーカーから距離を取り静かな場所で休む

7.3. 耳鳴りや聞こえづらさが続く場合は専門家へ相談する

8. まとめ

9. 参考出典

10. 関連製品 | クオリネ®

ライブ用耳栓とは？普通の耳栓との違い

ライブ用耳栓は、大きな音を弱めながら、音楽や会話をできるだけ聞き取りやすくすることを意図した聴覚保護具です。ライブ会場だけでなく、フェスやクラブ、演奏活動など、大きな音にさらされる場面でも使われます。

一口に耳栓といっても、フォームタイプ、あらかじめ形が作られたタイプ、音楽向けの高忠実度タイプ（ハイファイタイプ）、耳の形に合わせて作るカスタムタイプなどがあります。

それぞれ特徴が異なるため、「ライブ用」という名称だけで決めず、自分の目的に合うかを確認しましょう。

ライブ用耳栓が重視する音の聴きやすさと減衰

音楽向けの耳栓では、すべての音をできるだけ小さくするだけでなく、音のバランスが大きく崩れないように減衰させる設計があります。こうしたタイプは「高忠実度耳栓」「ハイファイ耳栓」「high-fidelity earplugs」などと呼ばれます。

一般的な耳栓では、高音域などが強く減衰して音がこもったように感じられることがあります。高忠実度タイプは周波数帯を比較的均等に減衰させることを意図しているため、「音量は下げたいが、音楽や会話はできるだけ自然に聞きたい」という人の候補になります。

ただし、高忠実度タイプであれば誰にでも同じ聞こえ方や保護性能が得られるわけではありません。製品の仕様に加え、自分の耳に合っているかも確認が必要です。

フォーム耳栓やカスタム耳栓との違い

フォームタイプは比較的入手しやすく、大きな音を減らしたい場面で広く使われています。ただし、音楽の聞こえ方が変わりやすい場合があります。

あらかじめ形が作られた耳栓には、複数サイズのイヤーチップを交換できる製品もあります。耳の大きさに合わせやすく、音楽向けに設計された製品も選べます。

カスタム耳栓は、個人の耳の形に合わせて作るタイプです。ライブへ頻繁に行く人や演奏活動をする人が検討する選択肢ですが、市販品より費用や作製の手間がかかります。

ライブでは、日常生活より大きな音に長時間さらされることがあります。聴覚への影響は「何dBだったか」だけではなく、どの程度の音に、どれくらいの時間、どれくらいの頻度でさらされたかによって変わります。

そのため、ライブで耳を守るには、耳栓を使うことに加えて、大きな音への曝露そのものを減らす視点が必要です。

聴覚への影響は音量と時間の両方で変わる

音が大きくなるほど、聴覚への負担を抑えるには曝露時間を短くする必要があります。WHO（世界保健機関）も、安全な聴取を考える際には、音の強さと時間を合わせて考える必要があるとしています。

ライブの後に、耳鳴り、耳が詰まったような感覚、普段より聞こえにくいといった変化を感じることがあります。こうした症状は、大きな音にさらされた後に耳が影響を受けている可能性を考えるきっかけになります。

レクリエーション音楽と耳栓を扱ったシステマティックレビュー*では、耳栓の使用によって、コンサート後の一時的な聴力閾値の変化が少なくなった（耳の負担や疲労が軽減され、聴力が正常な状態に回復しやすくなった）研究が報告されています。一方で、対象となった研究は限られており、「ライブ用耳栓を使えば将来の難聴を確実に防げる」とまでは言えないとされています。

*特定の研究課題に対し、あらかじめ決めた明確なルールと方法に基づいて関連する過去の研究を網羅的に集め、客観的に評価・統合する研究手法

耳栓に加えて距離と休憩も組み合わせる

耳を守る方法は、耳栓だけではありません。スピーカーなど強い音の音源から距離を取り、途中で静かな場所へ移動して耳を休ませることも大切です。

WHOも、安全な聴取のための行動として、耳栓の使用に加え、スピーカーなどの音源から離れることや静かな場所で休憩することを挙げています。

耳栓は「大きな音の中に長くいても安全にする道具」ではありません。距離や休憩も組み合わせて、大きな音への曝露そのものを減らすことが重要です。

ライブ用耳栓の選び方

ライブ用耳栓を選ぶときは、減衰性能だけでなく、音の聴きやすさ、耳へのフィット、装着感、再利用方法まで確認します。

なかでも重要なのは、パッケージに記載された数字だけで決めないことです。耳栓は正しく装着できてこそ、期待される保護性能につながります。

減衰性能の数字だけで決めない

耳栓にはNRR（騒音減衰等級）など、音をどの程度減衰させるかを示す数値が表示されている場合があります。ただし、その数値をそのまま「自分の耳でも必ず同じだけ音が小さくなる」と考えることはできません。

実際の保護量は耳へのフィットでも変わる

耳栓の実際の保護性能は、耳の形やサイズ、差し込み方などによって変わります。NIOSH（米国国立労働安全衛生研究所）も、製品に表示されたNRRだけでは、個人が実際に得られる保護量をそのまま判断できないことを示しています。

耳栓が浮いていたり、耳に対してサイズが合っていなかったりすれば、十分な保護性能を得られない可能性があります。

購入するときは減衰値だけを比べず、自分の耳に合うサイズがあるか、正しく装着できるかも確認しましょう。複数サイズのイヤーチップが付属するタイプなら、フィット感を比べて選ぶことも大切です。

音質を重視するなら高忠実度タイプを確認する

ライブの音楽をできるだけ自然に楽しみたい人は、高忠実度タイプを候補にできます。

高忠実度タイプは、周波数帯を比較的均等に減衰させることで、音量を下げながら音楽や会話のバランスを保つことを意図しています。「耳を守りたいが、音が極端にこもるのは避けたい」という場合に検討しやすいタイプです。

ただし、聞こえ方には個人差があり、製品によって減衰特性も異なります。「音楽用」という表示だけで決めず、メーカーが示す用途や仕様も確認してください。

サイズ・装着感・再利用方法を確認する

長時間使うことを考えると、装着感も重要です。

耳に強い圧迫感があったり、すぐに抜けたりする耳栓では、ライブの途中で外したくなる可能性があります。イヤーチップのサイズ展開や素材、繰り返し使えるか、交換部品があるかなども確認しておくを選びやすくなります。

使用後の手入れ方法は製品によって異なります。洗浄できない製品を自己流で洗うなど、メーカーが指定していない方法で扱わず、取扱説明に従ってください。

おすすめのライブ用耳栓は用途から考える

ライブ用耳栓に、すべての人へ共通する「一番おすすめ」の1製品があるわけではありません。ライブへ行く頻度、音の聞こえ方へのこだわり、耳へのフィットなどから、自分に合うタイプを絞る方が実用的です。



タイプ	主な特徴	確認したい点	向いている場面
高忠実度タイプ	音のバランスを大きく崩さず減衰させることを意図	減衰特性、サイズ、フィット	音楽の聴きやすさを重視するライブ・演奏
フォームタイプ	大きな音を減らす用途で広く使われる	正しい挿入方法、フィット、音の聞こえ方	入手しやすさを重視する場合
カスタムタイプ	個人の耳の形に合わせて作製	作製方法、費用、専門家への相談	市販品が合いにくい場合や頻繁に使用する場合
イヤーマフ	耳の中へ入れず、耳全体を覆う	サイズ、ずれ、装着感	年少の子どもなど、耳栓を安全に管理しにくい場合

音楽の聴きやすさを重視する人

ライブの音量は下げたいものの、音楽のバランスが大きく変わるのを避けたい人は、高忠実度タイプを候補にできます。

ボーカルや楽器の細かな音を楽しみたい人、ライブ中の会話もある程度聞き取りたい人は、周波数帯を比較的均等に減衰させる設計かどうかを確認するとよいでしょう。

ただし、「高忠実度だから十分に耳を守れる」と自動的に判断することはできません。減衰特性とフィットの両方を確認する必要があります。

市販品でフィットしにくい人

市販の耳栓がすぐ抜ける、痛みが出やすい、左右でフィット感が大きく違うといった人は、まず別のサイズや形状を試す方法があります。

それでも合いにくい場合は、耳の形に合わせて作るカスタム耳栓も選択肢です。作製や適切な選択については、聴覚分野の専門家へ相談する方法があります。

ライブや演奏へ頻繁に行く人

ライブや演奏活動などで大きな音に接する機会が多い人は、保護性能だけでなく、長時間の装着感や再利用性も含めて選ぶと使い続けやすくなります。

使用頻度が高い人ほど、評判だけで選ばず、自分が毎回正しく装着できるかを重視しましょう。

子ども用のライブ耳栓・イヤーマフの選び方

子どもも、大きな音から耳を守る必要があります。ただし、大人用の耳栓をそのまま使えばよいとは限りません。年齢や耳の大きさ、保護具を安全に扱えるかを考え、耳栓だけでなくイヤーマフも含めて選びます。

小さな子どもではイヤーマフも選択肢になる

年少の子どもでは、耳の中へ入れる耳栓より、耳全体を覆うイヤーマフの方が扱いやすい場合があります。NIDCD（米国国立難聴・コミュニケーション障害研究所）やAAP（米国小児科学会）も、子どもを大きな音から守る方法として、適切な聴覚保護具の使用を案内しています。

年少児の耳栓は窒息リスクにも注意する

小さな耳栓は、年少児が口に入れると窒息につながるおそれがあります。AAPも、子どもの耳栓について窒息の危険に注意するよう示しています。

そのため、「子ども用」と表示された商品でも、年齢だけを見て決めるのではなく、メーカーが示す対象や注意事項を確認してください。小さな子どもに耳栓を使う場合は、保護者が管理し、安全に扱える状況かを判断する必要があります。

安全に管理しにくい場合は、イヤーマフを含む別の保護方法を検討しましょう。

年齢だけでなくサイズとフィットを確かめる

子どもの聴覚保護具も、「子ども用」という表示だけではなく、実際に正しくフィットするかが重要です。

耳栓なら大きすぎたり小さすぎたりしないか、イヤーマフなら耳をきちんと覆えているか、装着中にずれ続けないかを確認します。

子どもが嫌がって頻繁に外すこともあります。その場合は無理に装着させ続けることだけを考えず、音源から離れるなど、環境側で大きな音への曝露を減らす方法も組み合わせてください。

音がつらそうなら距離を取り会場を離れる判断もする

子どもが耳をふさぐ、音を嫌がる、強い不快感を示すなど、大きな音をつらそうに感じている場合は、その場所に居続けることを優先しないようにしましょう。

スピーカーから離れる、静かな場所へ移動する、必要に応じて会場を出るといった対応も、耳を守るための方法です。

耳栓やイヤーマフを着けていることを理由に、本人がつらそうな環境へ長時間とどまらせないことが大切です。



ライブ用耳栓はどこで買える？

ライブ用耳栓は、オンライン通販、一般の小売店、楽器関連店などで扱われています。カスタムタイプは、聴覚分野の専門家や専門サービスを通して作製する方法があります。

通販・一般店舗・楽器関連店で探す

市販のライブ用耳栓は、通販サイトのほか、店舗によっては家電量販店や音響・楽器関連店などでも見つけられます。

通販は複数の商品を比較しやすい一方、実際のサイズ感を購入前に確かめにくい場合があります。店舗は取り扱い商品が限られることがありますが、商品によってはパッケージやサイズ展開を確認しやすいでしょう。

カスタム耳栓は聴覚の専門家へ相談する

耳の形に合わせて作るカスタム耳栓は、一般的な市販品とは購入方法が異なります。

耳型の採取などが必要になる場合があるため、作製を検討するときは、聴覚保護やカスタム耳栓を扱う専門家・専門サービスへ相談してください。

市販品ではどうしてもフィットしない人や、ライブ・演奏などで頻繁に使う人が検討できる選択肢です。

購入前に減衰・サイズ・対象・手入れ方法を確認する

購入前には、少なくとも次の4点を確認しましょう。

- どのような用途を想定した耳栓か
- 減衰性能がどのように表示されているか
- 自分に合うサイズがあるか
- 再利用できるか、どのように手入れするか

子どもが使う場合は、対象年齢や注意事項も重要です。製品名や口コミだけで決めず、メーカーが示す取扱説明や仕様を確認してください。

価格やランキングも選択材料にはなりますが、安全性やフィットより優先する基準ではありません。

ライブ当日の使い方と耳を守るコツ

ライブ用耳栓は、購入しただけでは十分ではありません。当日に正しく装着し、大きな音への曝露そのものも減らすことで、聴覚保護につなげます。

会場へ入る前に装着状態を確認する

ライブが始まって音が大きくなってから慌てて装着するのではなく、可能であれば事前に使い方を確認しておきましょう。

左右が正しくフィットしているか、簡単に抜けないか、痛みがないかを確認します。フォームタイプなど、製品によって装着方法が異なるため、メーカーの説明に従ってください。

耳に合わない状態で無理に押し込んだり、自己流で加工したりすることは避けましょう。

スピーカーから距離を取り静かな場所で休む

ライブ中も、可能であればスピーカーなど強い音源のすぐ近くを避け、距離を取りましょう。

長時間のライブやフェスでは、途中で静かな場所へ移動して耳を休ませることも大切です。WHOも、大きな音への曝露を減らす方法として、音源から距離を取ることや休憩を入れることを勧めています。

耳栓を着けていても、こうした行動を省略する理由にはなりません。

耳鳴りや聞こえづらさが続く場合は専門家へ相談する

ライブ後に耳鳴りや聞こえ方の変化を感じることがあります。症状が続く場合は、専門家への相談を検討してください。

WHOも、持続する耳鳴りや聞き取りにくさなどがある場合には、専門家へ相談することを勧めています。

「一時的だから問題ない」「難聴になった」とインターネット上の情報だけで自己判断せず、気になる症状が続くときは耳鼻咽喉科などで確認しましょう。

騒音性難聴について詳しく知りたい方は、こちらの記事をご覧ください。

[騒音性難聴とは？初期症状や原因、予防策を解説します。](#)

まとめ

ライブ用耳栓を選ぶときは、遮音性能の数字だけではなく、音楽の聴きやすさ、耳へのフィット、装着感、なども確認することが大切です。

音楽をできるだけ自然に聴きたい人には高忠実度タイプ、市販品が合いにくい人には別サイズやカスタムタイプなど、目的によって候補は変わります。

子どもではイヤーマフも含めて考え、年少児が小さな耳栓を扱う場合は安全面にも注意が必要です。

また、耳栓だけですべてのリスクを避けられるわけではありません。ライブ当日は音源から距離を取り、必要に応じて静かな場所で休憩し、大きな音への曝露そのものを減らしましょう。

耳鳴りや聞こえづらさなどが続く場合は、自己判断で済ませず、専門家へ相談してください。

ライブへ行く予定がある場合は、直前に購入するのではなく、自分に合うサイズと装着方法を事前に確認し、会場で無理なく使い続けられるものを選びましょう。

参考出典

- [World Health Organization. “Deafness and hearing loss: Safe listening.” WHO.](#)
- [Kraaijenga VJC, Ramakers GGJ, Grolman W. “The Effect of Earplugs in Preventing Hearing Loss From Recreational Noise Exposure: A Systematic Review.” JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery. 2016;142\(4\):389-394.](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention / National Institute for Occupational Safety and Health. “Provide Hearing Protection.”](#)
- [National Institute for Occupational Safety and Health. “Individual Fit-testing Recommendation for Hearing Protection Devices.” 2025.](#)
- [National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. “Protect Your Child’s Hearing.”](#)
- [American Academy of Pediatrics. “Preventing Excessive Noise Exposure in Infants, Children, and Adolescents.” Pediatrics. 2023;152\(5\):e2023063752.](#)

- [le Clercq CMP, et al. “Music-induced Hearing Loss in Children, Adolescents, and Young Adults: A Systematic Review and Meta-analysis.” Otology & Neurotology. 2016;37\(9\):1208-1216.](#)
- [Ayo-Ajibola O, et al. “Factors Associated With High-fidelity Earplug Use at Social Music Venues and Its Otologic Benefits.” Otology & Neurotology. 2026;47\(1\):e8-e18.](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention. “Preventing Noise-Induced Hearing Loss.”](#)

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/>



※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。聞こえにくさや耳鳴りなどの症状がある場合は、耳鼻咽喉科へご相談ください。

よくある質問

Q ライブ用耳栓をすると音楽が聞こえにくくなりますか？

A. 音量は小さくなりますが、高忠実度タイプには周波数帯を比較的均等に減衰させ、音楽のバランスを保つことを意図した製品があります。聞こえ方には個人差があります。

Q ライブ用耳栓は遮音性能が高いほどよいですか？

A. 数字だけでは決められません。必要な減衰に加えて、自分の耳に正しくフィットし、継続して装着できることも重要です。

Q 子どもにライブ用耳栓を使ってもよいですか？

A. 年齢、サイズ、製品の対象・注意事項を確認してください。年少児ではイヤーマフも選択肢になり、小さな耳栓には窒息リスクへの注意が必要です。

Q ライブ用耳栓はどこで買えますか？

A. 通販、一般小売店、音響・楽器関連店などで扱われています。カスタムタイプは専門家や専門サービスを通して作製する方法があります。販売状況は購入時に確認してください。

Q ライブ後の耳鳴りが続く場合はどうすればよいですか？

A. 持続する耳鳴りや聞こえづらさなどがある場合は、インターネット情報だけで自己判断せず、耳鼻咽喉科などの専門家への相談を検討してください。



名優 編集部



次の記事 

一覧に戻る



製品カタログ一覧



お問い合わせ