

報道関係者各位
<プレスリリース>

2025 年 10 月 28 日（火）

耳のケアと聴覚リスクに関する意識調査

耳に違和感を感じた人の 65.6%が対策せずに放置 「いずれ治ると思った」「年齢のせいだと思った」が理由の上位 歯や目はケアするのに、耳の定期受診率はわずか 8%—耳の無関心度が浮き彫りに

大正製薬株式会社は、この度 20～60 代の男女 1,000 名を対象に「耳のケアと聴覚リスク」に関する意識調査を行いました。

調査の結果、4 人に 1 人が耳の不調を経験していることが明らかになりました。さらに耳に違和感や不調を感じたにも関わらず、放置したことがある人は 65.6%にのぼり、耳は目や歯と比べて定期健診の受診率も低く、日常的なケアの意識が低いことが明らかになりました。

<調査サマリー>

●TOPIC①：4 人に 1 人が耳に何かしらの違和感を抱えていることが明らかに。

- 4 人に 1 人（25%）が耳に何かしらの違和感を感じたことがあると回答
- 症状として「こもった感じがする」「聞こえづらい」「キーンなどの音が聞こえる」などが挙がる
- 日常生活で困ったことがある人は 7 割以上にのぼる

●TOPIC②：6 割以上の人が、耳に違和感を感じながらも放置。

- 耳に違和感を感じたことのある人の 65.6%が特に対処せず放置していることが明らかに
- 理由として「いずれ治ると思った」「年齢のせいだと思った」などが挙がる

●TOPIC③：耳は変化を感じづらく、目や歯に比べて定期受診は少数にとどまる。

- 定期受診率は歯科 43.3%、眼科 14.2%に対し、耳鼻科はわずか 8.4%
- 耳は変化が分かりにくく、ケアの優先度が低い傾向がみられる

●TOPIC④：9 割以上が普段から耳のセルフケア未実施。ケア方法を知らず。

- 92%が医療機関の受診以外の耳へのセルフケアは未実施
- 理由は「特に理由はない」65.5%、「方法が分からない」23.3%が上位

<調査概要>

- 名称：耳のケアと聴覚リスクに関する意識調査
- 調査対象：20 代～60 代男女 1,000 名
- 調査期間：2025 年 10 月 3 日～10 月 6 日
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 有効回答数：1000 名

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

耳のケアと聴覚リスクに関する意識調査 PR 事務局（株式会社サニーサイドアップ内）

担当：崔（チェ）（080-4734-9724）、平井、細井 Mail：taisho_ear_pr@ssu.co.jp

■調査結果詳細

●TOPIC①：4人に1人が耳に何かしらの違和感を抱えていることが明らかに。

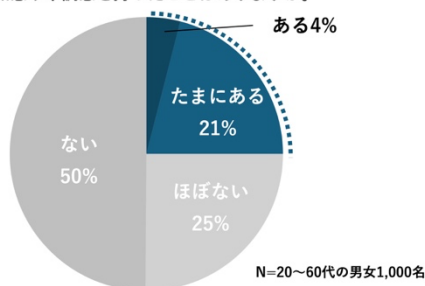
「耳の聞こえ方」についての質問では、4人に1人（25%）が「普段と違う」「たまに違和感を覚える」と耳の不調を経験していると回答。

具体的な症状としては、「耳が詰まったような感覚」「聞こえにくい／耳が遠い」「耳の中で高い音が聞こえる（キーン、ピー、ぼわんぼわん、電子音など）」が上位に挙がりました。

また、耳に違和感や不調があるときに「日常生活で困ったことがある」を選択した人は70%以上に。「聞き返すことが多くなった」などの聴力に関する悩みを感じている人や、「集中力が落ちた」「寝付きにくくなった」と生活への影響を感じている人が多く、耳の不調が日常にさまざまな支障を及ぼしていることがわかりました。

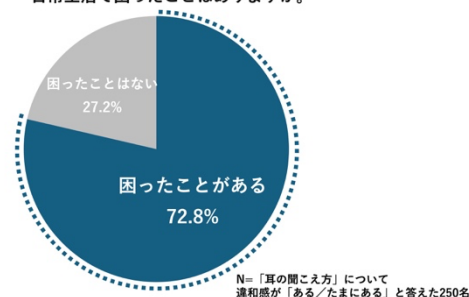
耳の聞こえ方について違和感を持ったことがある人が25%

「耳の聞こえ方」について、普段と違うなど、違和感や不調感を持ったことはありますか。



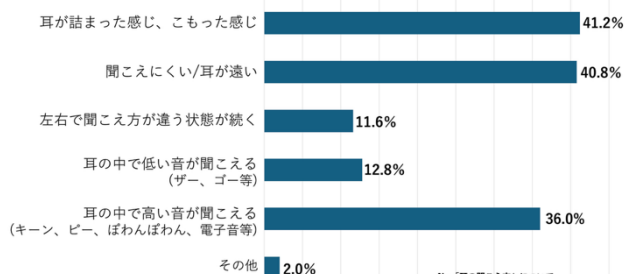
日常生活で困ったことがある人が7割以上

耳に違和感や不調の症状が出た時、日常生活で困ったことはありますか。



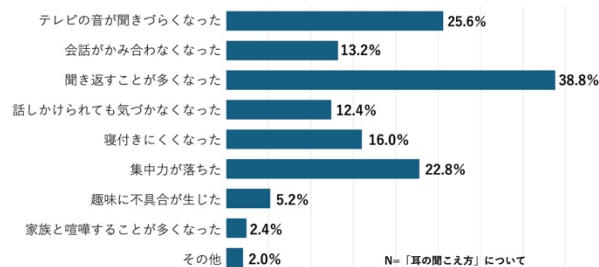
様々な耳の違和感や不調を抱えている人が浮き彫りに

どのような違和感や不調を感じましたか。（複数選択可）



聴力の低下により、日常生活の様々なところで困り事が発生

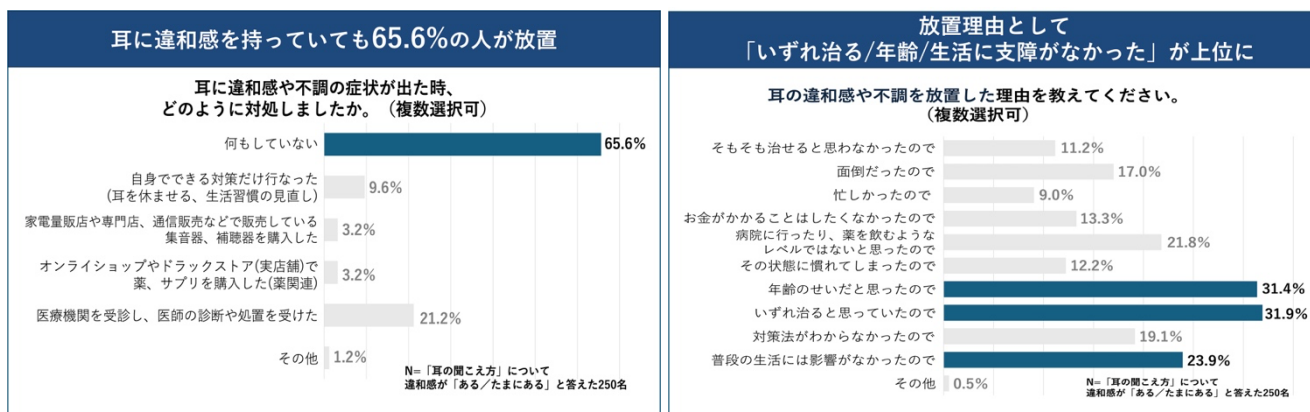
耳に違和感や不調の症状が出た時、日常生活で困ったことはありますか。（複数選択可）



●TOPIC②：6割以上の人が、耳に違和感を感じながらも放置。

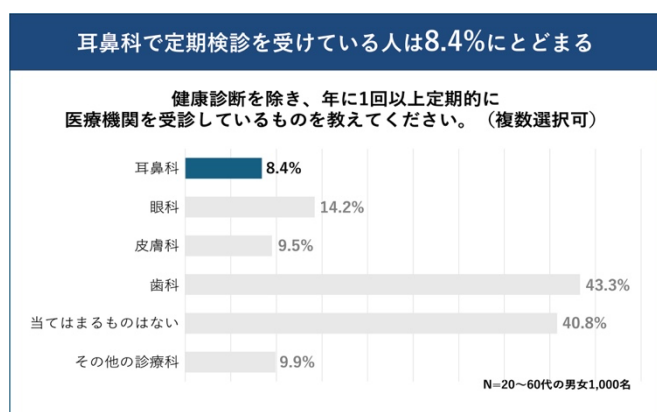
「耳の聞こえ方」について違和感を持ったことがあると回答した人に、その後の対応について尋ねると、65.6%が「特に何もしなかった」と回答しており、多くの人が耳の違和感を放置している実態が浮き彫りとなりました。

対応をしなかった理由としては「いずれ治ると思った」「年齢のせいだと思った」「生活に支障がなかったから」といった声が多く、耳の不調を深刻に受け止めていない様子が見えます。



●TOPIC③：耳は変化を感じづらく、目や歯に比べて定期受診は少数にとどまる。

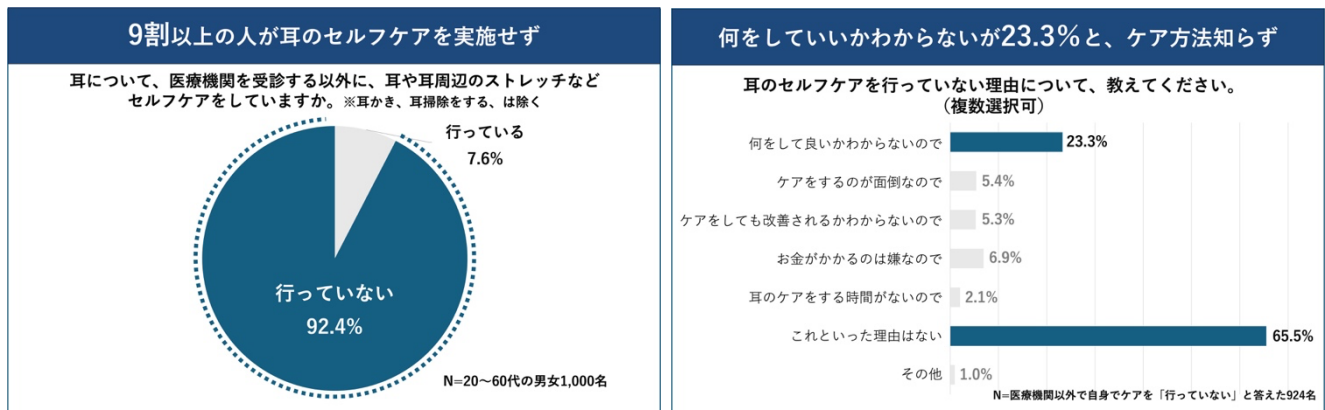
健康診断を除き、年に1回以上定期的にどの医療機関を医療受診しているかを尋ねたところ、「歯科」は43.3%、「眼科」は14.2%の人が回答。一方で、「耳鼻科」を受診している人は8.4%にとどまりました。耳は変化がわかりにくく、目につく場所でもないことから、目や歯に比べて定期的な検診は必要ないと考え、ケアが後回しにされる傾向があることがうかがえます。



●TOPIC④：9割以上が普段から耳のセルフケア未実施。ケア方法を知らず。

医療機関の受診以外に、耳や耳周辺のストレッチ、耳に良いとされるサプリの摂取、耳ケア用の市販商品の使用などのセルフケア（※プールや入浴後に耳に入った水分を綿棒で拭う、耳かき・耳掃除は除く）について尋ねたところ、92%の人が「行っていない」と回答しました。

また、行っていない理由を聞くと、「特に理由はない」が65.5%、「何をしてもいいかわからない」が23.3%と、耳に対して無関心な人が多いだけでなく、自覚やケア方法がわかりにくいことも背景にあることが明らかになりました。

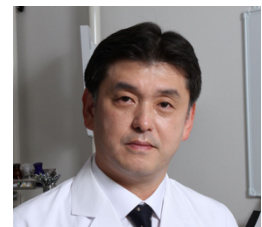


■調査に対しての医師からのコメント

<川越耳科学クリニック院長、埼玉医科大学客員教授 坂田 英明 先生>

耳の不調は気づきにくいからこそ、日頃のケアを忘れずに

「突発性難聴」はある日突然、片方の耳が聞こえなくなる難病（特定疾患）で、ストレスがかかりやすい現役世代（30代～60代）に多く、近年増加傾向にあります。内耳の血管障害により、蝸牛内部の有毛細胞に十分な血液が行き渡らず壊れてしまうことが原因で、耳がつまった感じや耳鳴り、めまい、吐き気を伴うこともあります。ごく軽度のものを除き、自然治癒が望めないため、片耳の聞こえ方に違和感を感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診することが重要です。



また、物理的なつまみや障害から発症する伝音難聴は、治療により聴力を回復することができますが、内耳や脳神経に障害が出る感音難聴や混合難聴などは、聴力を元通りにすることは困難です。難聴が疑われる場合は、難聴の原因の究明、早期発見、そして早期治療が最重要と言えます。

耳は、自分と社会をつなぐためのコミュニケーションツールです。聞こえにくくなると、自信をなくしたり、消極的になってしまったりすることがあるといわれています。難聴は、一度発症したら回復が難しいものですが、日頃からのセルフケアで早期に異変に気づき、早めの治療を受けることで症状の改善が期待できる場合もあります。快適な社会生活を送るためにも、「耳が聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

【参考】大正健康ナビ 坂田 英明先生監修記事「難聴」：<https://www.taisho-kenko.com/disease/620/>

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

耳のケアと聴覚リスクに関する意識調査 PR 事務局（株式会社サニーサイドアップ内）

担当：崔（チェ）（080-4734-9724）、平井、細井 Mail：taisho_ear_pr@ssu.co.jp