

## 【耳ムレ、耳カビに注意、耳の不快調査】

### 耳の不快感、5 割以上が「我慢している」と回答 イヤホン蒸れなどの夏対策、9 割が行っていない ～耳の不快感を“見える化”、「耳の不快指数」セルフチェックシート公開～

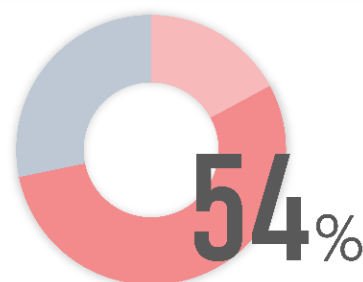
NTT ソノリティ株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：坂井 博、以下「NTT ソノリティ」）は、没入ではなく“共存（Co-being）”をコンセプトとする NTT グループ初の音響ブランド「nwm（ヌーム）」の価値を社会に広げる取り組みの一環として、高温多湿である梅雨～夏の時期に密閉型イヤホン・ヘッドホンの着用がもたらす健康リスクへの意識と実態を明らかにすべく、全国の男女 500 名を対象に独自調査を実施しました。

また、調査結果をふまえ、密閉型イヤホン・ヘッドホンの使用とともに危惧される外耳トラブルを解決することを目的としたプレスセミナーを 2025 年 6 月 19 日（木）に開催。当日は、「そらいろ耳鼻咽喉科センター北駅前院」院長の内尾紀彦先生にご登壇いただき、調査結果を交えながらイヤホンの長時間使用による外耳トラブルや予防法についてお話しいただくほか、NTT ソノリティが開発した「耳の不快に関するセルフチェックシート」と、シートの該当個数に応じて耳の不快感を可視化する「耳の不快指数」を公開しました。

nwm

＼イヤホン・ヘッドホン利用者に聞きました／

夏のイヤホン・ヘッドホンの不快感  
「我慢している」



#### 【調査サマリー】

- 梅雨や雨の時期のイヤホン・ヘッドホン使用率は 87.4%。  
1 日 1 時間以上イヤホン・ヘッドホンを使用する人は約半数。
- 夏のケアとして意識が高いのは UV・暑さ・汗。  
イヤホン蒸れや通気対策などの「耳のケア」を行っている人はわずか 11%。
- 43.2%が夏のイヤホン・ヘッドホン着用による「不快感」を経験。  
不快症状として感じるのは「耳のムズムズ」、「衛生面の不安」、「痛み・圧迫感」。  
「不快感」の対策をしたことがある人はわずか 17.1%で、54.6%が「我慢」と回答。
- 耳の不快感、38.5%が「対策方法がわからない」。医師への相談経験はわずか 17.2%

## 【調査について】

調査名 : 高温多湿の夏における耳の不快調査  
 調査対象 : イヤホンを保有し、日常的に使用する男女 500 名  
 実施時期 : 2025 年 5 月 30 日 (金) ~ 2025 年 6 月 2 日 (月)  
 調査方法 : インターネット調査  
 有効回収数 : 500 サンプル

※掲載いただくときは、nwm (ヌーム)「高温多湿の夏における耳の不快調査」と記載ください。  
 ※小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも 100 にならない場合がございます。

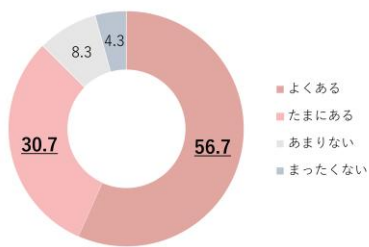
## 【調査結果詳細】

### ■ 梅雨や雨の時期のイヤホン・ヘッドホン使用率は 87.4%。

#### 1 日 1 時間以上イヤホン・ヘッドホンを使用する人は約半数。

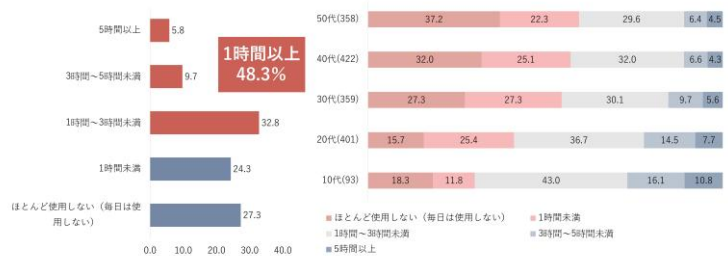
事前調査で男女 1187 名に「梅雨や夏の時期にイヤホン・ヘッドホンを使うことがありますか?」と質問したところ、**全体の 87.4%が「ある」と回答**。イヤホン・ヘッドホンを日常的使用している人が多いことがうかがえます。

Q.梅雨や夏の時期にイヤホン・ヘッドホンを使うことがありますか? (n=1187,SA)



nwm (ヌーム) 高温多湿の夏における耳の不快調査 (%)

Q.あなたは1日平均イヤホンやヘッドホンをどのくらい使用しますか? (n=1187,SA)



nwm (ヌーム) 高温多湿の夏における耳の不快調査 (%)

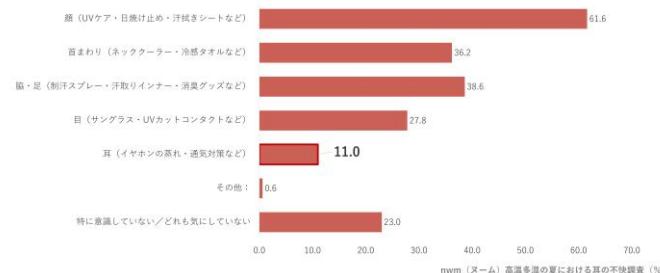
また、1 日の平均使用時間について質問したところ、最も多かったのは「1 時間未満」で 32.8%となりましたが、1 日 1 時間以上使用している方は 48.3%と約半数に及ぶことがわかりました。また、年代別では **10 代の 10 人に 1 人が 5 時間以上使用**している結果に。昨今の動画・音楽視聴などのエンタメ需要が加速していることも影響していると考えられます。

### ■ 夏のケアとして意識が高いのは UV・暑さ・汗。

#### イヤホン蒸れや通気対策などの「耳のケア」を行っている人はわずか 11%。

イヤホンを日常的に利用する男女 500 名に「夏の暑さ・湿気への対策として意識的にケアしている部位」について聞いたところ、顔周りのケアが 61.6%と最も多く、次いで脇・足、首周りという結果に。**耳を選んだ人は 11.0%**であり、UV や汗、ニオイに関して意識的にケアをする層が多い反面、**イヤホンの蒸れや通気対策などはほかのケアに比べて意識が低い**ことが浮き彫りになりました。

Q.夏の暑さ・湿気への対策として意識的にケアしている部位をすべてお選びください。 (n=500, MA)



nwm (ヌーム) 高温多湿の夏における耳の不快調査 (%)

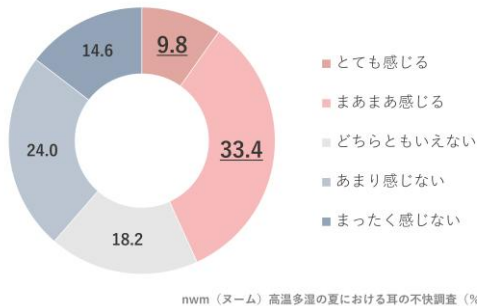
## ■ 43.2%が夏のイヤホン・ヘッドホン着用による「不快感」を経験。

不快症状として感じるのは「耳のムズムズ」、「衛生面の不安」、「痛み・圧迫感」。

「不快感」の対策をしたことがある人はわずか17.1%であり、54.6%が「我慢」と回答。

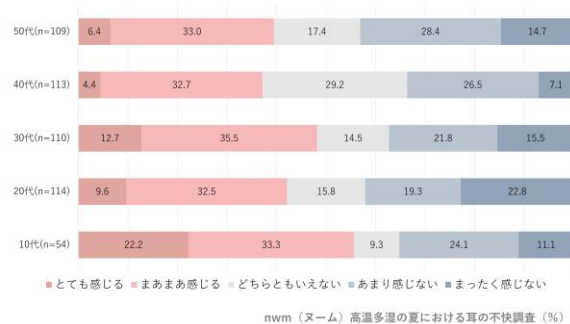
Q.夏にイヤホンやヘッドホンを装着時に汗や蒸れなどで「不快感」を感じたことはありますか？ (n=500,SA)

nwm



Q.夏にイヤホンやヘッドホンを装着時に汗や蒸れなどで「不快感」を感じたことはありますか？ (n=500,SA)

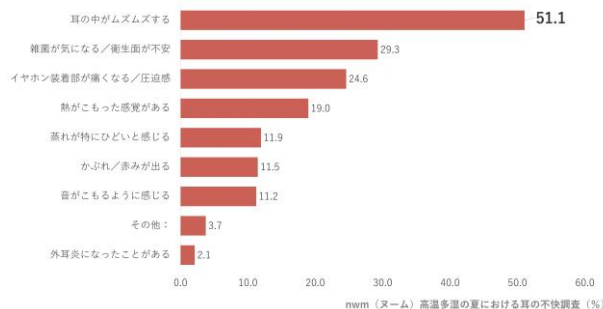
nwm



「夏にイヤホンやヘッドホンを装着時に汗や蒸れなどで「不快感」を感じたことはありますか？」という質問に対し、**43.2%が「感じる」と回答**。1日の平均使用時間が1時間以上の割合が約7割を占める10代においては、2人に1人が不快感を経験しています。使用時間が長いと、不快症状を感じやすくなっていることがわかりました。

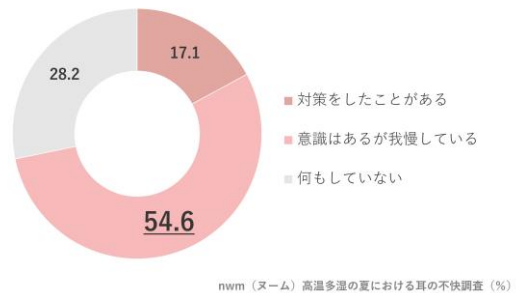
Q.具体的に感じた不快症状を教えてください。 (n=427,MA)

nwm



Q.夏にイヤホンやヘッドホンを装着時に汗や蒸れなどの不快感に対して、対策したことはありますか？ (n=216,SA)

nwm



不快症状として最も多かったのが「耳の中がムズムズする」で51.1%。密閉型イヤホンやヘッドホンで耳の穴が密閉されていることが原因であると考えられます。

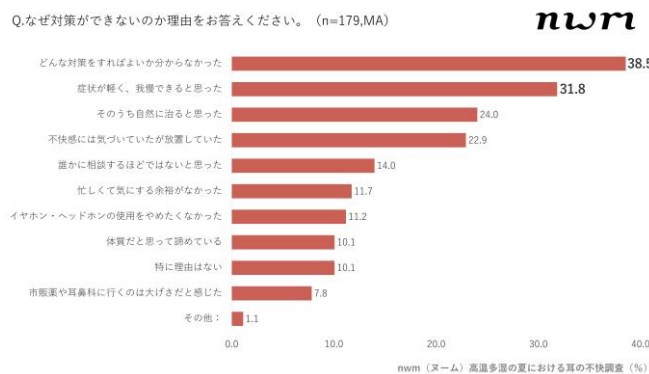
さらに、「夏にイヤホンやヘッドホンを装着時に汗や蒸れなどの不快感に対して、対策したことはありますか？」という問いに対して、**対策経験がある人はわずか17.1%。半数以上である54.6%が「我慢している」と回答**しており、耳の不快感は放置されやすいことがうかがえます。

## ■ 耳の不快感、38.5%が「対策方法がわからない」。医師への相談経験はわずか17.2%

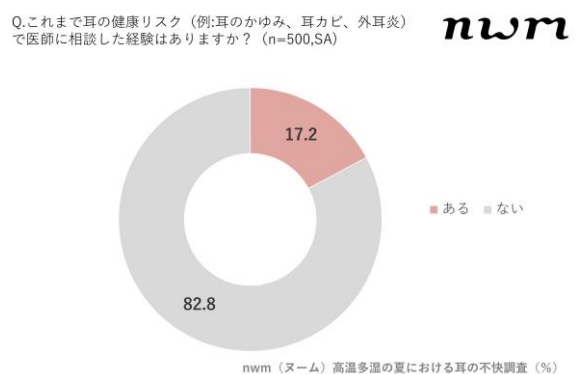
また、「対策できない理由」について、「**どんな対策をすれば良いかわからなかった**」が38.5%。次いで、「症状が軽く、我慢できると思った」、「そのうち自然に治ると思った」「不快感には気づいていたが放置していた」が上位を占めました。「これまでの耳の健康リスクの医師への相談経験」についての問いに82.8%が「ない」と回答。耳の不快感は軽視されやすいうえに対策方法があまり知られていないこ

とから、医療機関への受診も少ないことが明らかになりました。

Q.なぜ対策ができないのか理由をお答えください。(n=179,MA)



Q.これまで耳の健康リスク (例:耳のかゆみ、耳カビ、外耳炎)で医師に相談した経験はありますか? (n=500,SA)



## 【考察】

本調査では、梅雨や夏の時期におけるイヤホン・ヘッドホンの使用実態と、それに伴う“耳の不快感”の実情が明らかになりました。

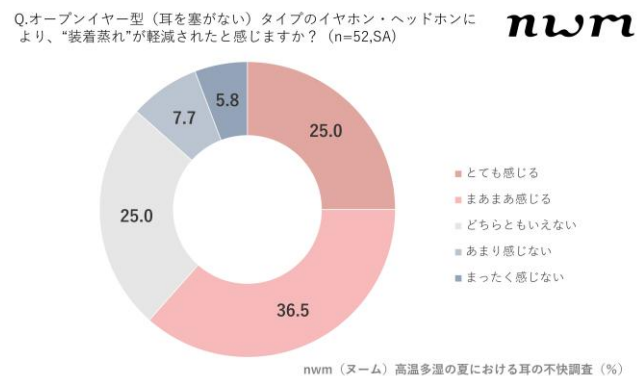
調査によると、87.4%の人がこの時期にもイヤホンを使用しており、その約半数が1時間以上利用している実態が確認されました。特に10代では、5時間以上使用する層も一定数存在しています。

一方、紫外線対策や汗対策など“夏の準備”は多くの人が行っているにもかかわらず、「耳のケア」を意識している人はわずか11.0%。耳はケア対象として“盲点”になっていることが浮き彫りとなりました。

実際には、43.2%の人がイヤホン使用時に「耳の中がムズムズする」「圧迫感」「雑菌が気になる」などの不快を感じているものの、そのうち54.6%が「我慢している」と回答。具体的な対処をしている人はわずか17.1%にとどまっています。

こうした中、オープンイヤー型イヤホンの利用者からは「蒸れの軽減」「耳の中が痒くなりやすい」「清潔を保ちやすい」といった声が多数挙がり、61.5%が“装着時の蒸れが軽減された”と実感しており、耳の不快感を減らす有効な選択肢としての可能性が示されました。

Q.オープンイヤー型 (耳を塞がない) タイプのイヤホン・ヘッドホンにより、“装着蒸れ”が軽減されたと感じますか? (n=52,SA)



今後、耳の不快感に対する意識を高め、オープンイヤー型イヤホンをはじめとする新たなケアアイテムを積極的に広めていくことが重要です。さらに、見過ごされがちな耳の状態を可視化する必要性を感じ、この度「耳の不快指数」と「セルフチェックシート」を作成しました。

## ■ 15の質問に答えて耳の状態を可視化！

### NTT ソノリティが「耳の不快指数」と「セルフチェックシート」を独自開発

NTT ソノリティは調査の結果を受け、そらいろ耳鼻咽喉科センター北駅前院 院長の内尾 紀彦先生監

修のもと、耳の不快感を可視化できる「耳の不快指数」セルフチェックシートを独自に開発しました。セルフチェックシートには15個の質問があり、当てはまる項目にチェックを入れていくことで、チェック数に応じて自分の耳の状態が5つのレベルに分類されます。

## <チェック数とチャート詳細>

0~1：非常に良好。理想的な耳のコンディション。

2~4：耳の中に軽い湿気やムズムズ感などを感じたことがある。外耳炎の前段階にあたるリスクあり。

5~8：耳の中のムレ感・違和感を自覚している。既に耳のバリア機能が弱まりかけているサイン。

放置すれば炎症や感染の進行可能性あり。

9~12：耳の中がムレてかゆい、違和感が続く、イヤホンが当たると痛いなど、不快が継続している状態。すでに軽度の外耳炎や皮膚炎の可能性あり。具体的な対処が必要。

13~15：痛みや強いかゆみ、耳垢の異常、分泌液など、明らかに異常な症状が複数該当。

外耳炎・湿疹・真菌症などを既に発症している可能性あり。すみやかに耳鼻科を受診すること。

**耳の不快セルフチェック**

あなたはいくつ当てはまりますか？  
以下のチェック項目に「はい/否」で答えてください。

**使用状況**

- ☐ 1日2時間以上、イヤホンをつけている日がある
- ☐ 密閉型（カナル型）イヤホンをずっと使っている
- ☐ 夏でもイヤホンをつけっぱなしで過ごす日がある

**自覚症状**

- ☐ 耳の中が“ムズムズ”や“かゆみ”を感じる
- ☐ イヤホンを外すと、耳の中がジメッとしているように感じる
- ☐ 耳垢が“湿っぽく”なってきたと感じることがある
- ☐ 耳の中が痛いと感じることがある
- ☐ イヤホンのつけすぎで頭痛や肩こりを感じたことがある
- ☐ 「耳の中も暑い」と感じる瞬間がある

**対処経験**

- ☐ ムレがつかなくて、やむを得ずイヤホンを外すことがある
- ☐ ムレやすいことはわかっていても、対処はしていない
- ☐ イヤホンのイヤピースを掃除したことがない

**医療経験**

- ☐ これまでに外耳炎や耳の感染症を経験したことがある
- ☐ 軽度の耳トラブル（痛み・かゆみ）を経験したことがある
- ☐ 医師からイヤホンの使用を控えるよう言われたことがある

セルフチェックシート



耳の不快指数チャート

このセルフチェックシートを活用することで、イヤホン使用者が自分の耳の健康状態を簡単に把握でき、必要なケアを行う第一歩として有効です。今後、生活者の耳のケアに対する意識を高め、このツールを広めていくことを目指します。



## ■ 【夏は耳スピ!】 耳をふさがない、夏の耳ムレに「耳スピ」を提案



耳トラブル&リスクを回避して、快適に音を楽しもう! この夏をノリ切る、新定番「耳スピ」。  
暑さや湿気の厳しい夏こそ、NTT の技術を搭載した耳をふさがないイヤホン「耳スピ」を取り入れることで、耳の蒸れやこもりを感じることなく快適にリスニングをお楽しみいただけます。

### NTT の技術搭載、耳をふさがないイヤホン「耳スピ」とは

nwm のオープンイヤー型デバイス。イヤホンなのに、まるでスピーカーのような開放感と臨場感のあるサウンドであることから「耳スピーカー」、略して「耳スピ」という愛称でシリーズを展開中。NTT 独自の PSZ (パーソナライズドサウンドゾーン) 技術などの搭載により、耳をふさがないのに音漏れしにくく、周囲の音も聞こえるのでコミュニケーションも快適です。

NTT の技術搭載、  
耳をふさがないイヤホン。  
**耳スピ**



nwm ONE



nwm DOTS



nwm GO



nwm WIRED



#### POINT 1

イヤホンなのに、  
まるでスピーカーのような開放感と臨場感のあるサウンド。



#### POINT 2

耳をふさがないのに音漏れしにくく、  
周囲の音が聞こえてコミュニケーションも快適。



## POINT 3

耳に負担をかけない、軽やかな着け心地。  
蒸れナシ。圧迫感ナシ。長時間ストレスフリー。

## 製品一覧

オープンイヤー型 オーバーヘッド 耳スピーカー「nwm ONE (ヌーム ワン)」



ダークグレイ



ライトグレイ

## 圧倒的な開放感が生む、新時代のサウンド体験。

オープンイヤーならではの広がりのある空間表現と軽い装着感でありながら、2way ドライバー搭載により圧倒的な再生周波数帯域を両立したフラッグシップモデル。自分の音と周囲の音を融合させる、機能美を追求したミニマルなデザイン。

製品ページ： <https://nwm.global/products/one>

オープンイヤー型 完全ワイヤレス 耳スピーカー「nwm DOTS」



チャコールブラック



ストーンホワイト



マスタードイエロー



パーガンディレッド



モスグリーン

## 聴く、話す、自由自在。

音楽鑑賞はもちろん通話にも最適なマルチユースモデル。完全新規設計のドライバーにより、高音質かつパワフルなオーディオ体験を実現。 オンオフ問わないシックなツートーンカラーと快適な装着感で、一日中着けっぱなしで活躍。

製品ページ： <https://nwm.global/products/dots>

# NTT sonority

## オープンイヤー型 ネックバンドワイヤレス 耳スピーカー「nwm GO（ヌーム ゴー）」



フォグブラック



グレイシャーホワイト



ソイルベージュ

### アクティブな日常を、音鮮やかに。

アウトドアやワークアウトと相性抜群のアクティビティモデル。軽量かつ柔軟性に優れたネックバンド設計に、迫力あるサウンド。趣味や遊びのモチベーション向上をサポートするとともに、仲間とのスムーズなコミュニケーションを実現。

製品ページ： <https://nwm.global/products/go>

## オープンイヤー型 有線 耳スピーカー「nwm WIRED（ヌーム ワイヤード）」

3.5mm



ダークブラウン



ホワイトベージュ



ネイビーブルー



ミントグリーン



コーラルピンク

### USB Type-C



ダークブラウン



ホワイトベージュ

### ワークスタイルを、もっと開放的に。

オープンイヤーが気になるすべての人が手に取りやすいよう、機能性とコストパフォーマンスを追求したエントリーモデル。有線なので遅延や充電切れの心配がなく、オンライン会議はもちろん、ゲームや動画視聴にも最適。

製品ページ： <https://nwm.global/products/wired>

### 搭載技術



通話や通信の課題解決から生まれた、NTT の音を操るコア技術を搭載しています。

## PSZ 技術

### — 音を閉じ込め、音漏れを抑える

究極の矛盾を両立させる、NTT 独自の「PSZ（パーソナライズドサウンドゾーン）」技術※<sup>1</sup>。ある音波（正相）に対し 180 度位相を反転させた波形（逆位相）を重ねると音が消える原理を応用。独自のハードウェア設計により耳元の一定エリアに音がとどまるため、耳をふさがなくても周囲への音漏れを抑えます。

PSZ (Personalized Sound Zone) 技術  
音を閉じ込め、音漏れを抑える



## Magic Focus Voice

### — 必要な音だけ、クリアに取り出す

声の特性を熟知し、開発された、NTT の特許技術「Magic Focus Voice」※<sup>1,2</sup>。音が 2 つのマイクに到達する時間差を利用して音響空間を認識し、話者を特定する「ビームフォーミング」、雑音を除去して音声だけを抽出する「スペクトルフィルター」の 2 つの技術をハイブリッド処理。周囲の音をカットし、あなたの「声」だけ届けます。

Magic Focus Voice  
必要な音だけクリアに取り出す



※1 NTT コンピュータ&データサイエンス研究所が開発した技術です。

※2 nwm ONE および nwm DOTS に搭載している技術です。

## 実施中キャンペーン

### 「夏は耳スピ！キャッシュバックキャンペーン」

対象製品を期間中にご購入・ご応募いただいた方に抽選で 33 人に 1 人、10,000 円分をキャッシュバックいたします。抽選にはずれても、製品に応じた金額を全員にキャッシュバックいたします。

#### < キャンペーン対象製品 >

オープンイヤー型 オーバーヘッド 耳スピーカー nwm ONE

オープンイヤー型 完全ワイヤレス 耳スピーカー nwm DOTS

オープンイヤー型 ネックバンドワイヤレス 耳スピーカー nwm GO

#### < 賞品 >

抽選で 33 人に 1 名、10,000 円分のキャッシュバック。

抽選にはずれた方でも、製品ごとに以下の金額をキャッシュバックいたします。

- nwm ONE・・・4,000 円分
- nwm DOTS・・・2,000 円分
- nwm GO・・・1,500 円分



詳細は「夏は耳スピ！キャッシュバックキャンペーン」特設ページをご覧ください。

<https://nwm.global/pages/cbcp2025>

## ■ 「nwm（ヌーム）」について

# NTT sonority



nwm（ヌーム）は、変化するライフスタイルの中で自分の世界と周囲の世界をシームレスにつなぐために生まれた NTT グループ初の音響ブランド。没入ではなく”共存（Co-being）”をコンセプトに、音を操るコア技術を活用したオープンイヤー型デバイスを開発しています。イヤホンなのに、まるでスピーカーのような新体験、耳スピーカー「耳スピ」を約2年半で8製品展開し、音の技術で世の中の課題を解決する音響ブランドへ成長しています。New Wave Maker の頭文字をとったブランド名には、音のテクノロジーと新しい発想でよりよい暮らしを提案し、世の中に新しい波を起こしていくという想いが込められています。

<https://nwm.global/>

## ■ NTT ソノリティについて

最先端の音響信号処理技術を用いて音響関連事業を行う会社として 2021 年 9 月 1 日に設立。「音のテクノロジーで心を動かし、新しいスタンダードを作っていく。」というパーパスのもと、音を仕分ける・音を閉じ込める・特定の音を見つけ出す、の 3 つの技術を使い、ビジネスやプライベートなどさまざまなシーンで一人ひとりに快適な音響空間を実現する製品やサービスを提供しています。2022 年 11 月には、音響ブランド「nwm（ヌーム）」を発表。オーディオ機器の開発・販売、パートナー企業との製品開発、音声 DX の 3 つの事業をメインに、音響技術を駆使したソリューションで世の中の課題を解決、新たな生活価値やライフスタイルを生み出します。

<https://ntt-sonority.com/>

報道関係者様のお問い合わせ先	「NTT ソノリティ」広報事務局（KMCgroup 株式会社内） 担当:湯原、関口 TEL:03-6261-7413/FAX:03-6701-7543/ E-MAIL: <a href="mailto:info@kmcpr.co.jp">info@kmcpr.co.jp</a>
その他 NTT ソノリティに関するお問い合わせ先	NTT ソノリティ株式会社 マーケティング&コミュニケーション G 広報担当 E-MAIL: <a href="mailto:sonority-pr@ntt.com">sonority-pr@ntt.com</a>