

デシベル表 (目安)

dB	会話成立の条件	ドラム	他の楽器など	生活音	聴感上の印象
130	不可能	生ドラム	ロックバンドのスタジオリハ	近くの落雷、飛行機のエンジン	聴力に障害 (※)
120				自動車のクラクション (間近)	
110					
100	ほぼ不可能	サイレントドラム	アコースティックバンド / ジャズ	電車通過時のガード下	極めてうるさい
90				犬の鳴き声 (5m) / カラオケ店内	
80	大きな声で1m以内		バイオリン	走行中の電車内	うるさい
70				走行中の新幹線	
60	大きな声で3m以内	練習パッド	鼻歌	静かな乗用車	ふつう
50	普通の声で3m以内			静かな公園 / 静かな事務所	
40	普通の声で5m以内				図書館内
30			郊外の深夜		
20					極めて静か

dB の数値が10変わると、聴感上の音量が2倍変化すると言われています。

(※) 主に音響障害と呼ぶ症状があり、耳鳴りや詰まった感じ、長期化すると聴力の低下などが起こります。

練習においてイヤープラグ (耳栓) を活用したり、練習後のケアをしっかり行い、耳を大切にしましょう。