



Saint-Care

# セントケア便り

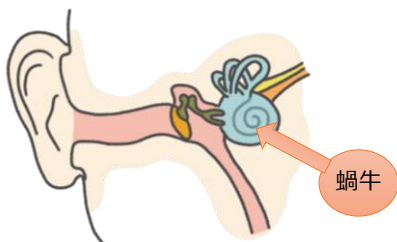
2023年  
11月号

～発行～  
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

耳の老化は30代から始まるといわれています。「聞こえにくい」と自覚するのは50～60代が多く、若くても大きな音を聞き続けるような環境にいる人は早くから難聴になることもあります。今回は加齢性難聴についてお伝えします。

## 耳の構造



耳の中に蝸牛というカタツムリのような器官があり、その中にはリンパ液が入っていて、音を感じるセンサー（有毛細胞）があります。

音が入ってくると、その毛（聴毛）が揺れて電気を起こし、脳に伝えます。

この毛が何十年も働き続けるなかで、抜けたりして数が減っていくと、脳に音を伝えることが難しくなり、加齢性難聴になります。

一度抜けてしまうと元には戻らず、二度と生えてくることはないため、一度抜けてしまったらその音域は脳に伝わらなくなってしまいます。加齢性難聴は高い音から聞こえなくなる、と言われていますが、高い音をキャッチする聴毛は、蝸牛の入り口付近にあり、常に刺激を受けてダメージを受けやすい部位になるため、高音から聞こえにくくなっていきます。

## ■ 加齢性難聴の特徴

### 高音域から聞こえにくくなる

高音域（高周波）の音から聞こえづらくなります。電化製品の電子音や、電話の呼び出し音など、機械的な音が聞き取りにくくなります。

### 特定の発音から聞こえにくくなる

力行やサ行、夕行など、一部の発音の聞き分けが難しくなります。高音域の音が聞こえにくくなることで子音が聞き取りにくくなるからです。

### 両耳が均等に聞こえにくくなる

片耳だけではなく、両耳の聴力が低下するのが特徴です。聞こえに左右差がある場合は、他の要因で聴力が低下している可能性があるので注意が必要です。

## ■ 難聴の方への話し方・接し方

### 相手の注意を引いてから話す

難聴の人は話の始まりを聞き逃してしまい、話についていけないことがあります。あらかじめ注意を引くことで、会話を始めることが分かります。会話の際も身振り手振りを加えると理解しやすくなります。



### 正面で顔を見ながら話す

顔を見ながら話すと、言葉が相手の耳に届きやすくなります。正面から話しかけられると、聞くことに集中することが出来ます。視界の外から話しかけられると自分に対して話しているのか分からない場合があります。



### ゆっくりはっきりとした発声で言葉のまとまりに区切って話す

言葉の始まりの音に注意し、子音を明確にはっきりと発音します。言葉を区切るときは、一音ずつではなく、言葉のまとまりで区切るようにします。今日は天気がいいですね、と伝える場合、今日は / 天気 / いいですねとゆっくりはっきり区切って話すようにします。

## ■ 難聴の方に対するNG行動



### ①早口

早口は最も分かりにくい話し方です。子音も聞き取りづらくなり、音を聞いてから意味を理解するまで時間がかかります。

### ②大声

必要以上に大きい声を出すと、音がぐもって聞こえるため、余計に分かりづらくなってしまいます。聴毛が抜けてしまった音域は聞こえないため、どれだけ大きい声を出したところで聞こえません。

次号では、難聴と認知症の関係、補聴器についてお伝えします。お楽しみに！