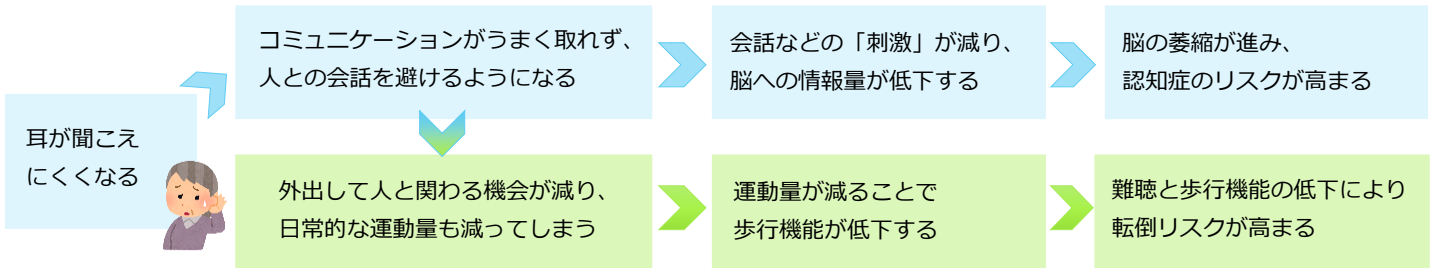


難聴がもたらす様々なリスクについて

3月3日は耳の日です。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、加齢とともに、個人差はありますが「聞こえにくさ」を感じるようになっていきます。

難聴がもたらす生活の悪循環



なぜ難聴が認知症のリスクに？

人間の耳は、入ってくる音を電気信号に変換して脳へ送り、ずっと処理をし続けています。耳からの情報は刺激となって、脳は活発に働き続けていますが、難聴になるとこの刺激がなくなり、神経細胞の働きが弱まって脳の萎縮が進み、認知症発症につながると考えられています。また、難聴になると人や社会とのコミュニケーションを避けがちになり、社会的に孤立して次第に抑うつ状態に陥ってしまうこともあります。こういったことも認知症発症のリスクを高めているといわれています。

なぜ難聴が転倒のリスクに？

私たちは歩くときに自然と自分の足音や周りの音を聞いています。難聴になるとその音が情報として入ってこなくなり、聴覚情報が不足して歩きづらさを感じて歩幅が乱れたり歩行速度が遅くなったりします。そのことで外出をすること自体が億劫になり、身体活動量が低下し、歩行機能が低下することで、転倒リスクが高まるといわれています。実際に、難聴と歩行速度低下の両方の症状が見られる人は、いずれもない人と比較して複数回する転倒リスクが2.96倍（※）にもなったそうです。ただし、加齢性難聴だけで転倒リスクが高まるわけではないので、歩行機能を維持していくことが大切になります。

難聴に対処することで認知症や身体機能の低下は予防できる？

耳が聞こえにくくなるのが認知症の発症や、身体機能の低下につながる可能性があるということは、難聴に対処することで、それらを積極的に予防できることも意味しています。つまり、補聴器をつけるなどして難聴に正しく対処し、適切な「聞こえ」を維持して脳を活性化し、さらに家族や友人とのコミュニケーションを楽しんでいけば、認知症を予防したり、身体機能を維持できる可能性が高いというわけです。聴力の低下を感じたら、決して放置せずなるべく早く対処しましょう。そのことで健康寿命の延伸が期待できます。



聞こえを補う医療機器として「補聴器」があります。聞こえに困ったときは、耳鼻科の補聴器相談医に相談をしましょう。補聴器相談医はネットで検索ができます。

補聴器相談医とは



補聴器相談医は聞こえが不自由に感じるようになった人に対して、耳の状態を診察し聴力検査を行い、難聴の種類を診断します。治せる難聴に対しては治療を行い、治せない難聴に対しては補聴器が必要なのかどうかを診断し、必要があれば専門の補聴器販売店を紹介し連携してその人に合った補聴器を選びます。また、補聴器が決まった後も、聴力が悪くなっていかないかの経過観察を行い、適切な補聴器の使い方の指導も行っていきます。