



聴こえに困っていませんか？ 若い時から気を付けてほしい『難聴』について

問 高齢福祉課 長寿支援係



難聴は、40～50代から始まると言われ、中年期の認知症リスクの大きな要因であるとの研究結果もあり、早い段階での認知症への対応可能な要因としてとても重要です。さらに、スマートフォンやポータブル音楽プレイヤー等の普及が進む現代において、20代以下の若年層でも難聴のリスクが指摘されています。

難聴の種類

伝音性難聴

＜小さい音が聞こえづらい＞

- 原因になる病気
中耳炎、耳垢による詰まりなど

感音性難聴

＜高い音が聞きとりづらい＞

- 原因になる病気
突発性難聴、加齢性難聴
騒音性難聴 など

混合性難聴

伝音性難聴と感音性難聴が合併
＜全体的に音が聞こえづらい＞

- 原因になる病気
慢性中耳炎 など

難聴の特徴

音の聞こえの低下だけでなく、 話し言葉の聞こえが低下する

- 小さい音、高い音が聞こえづらくなる
- 聞き間違いが起きる
50音の中にも高低差や大きさに違いがある
【例】さとう(佐藤)さん → かとう(加藤)かん
- 雑音下での会話が聞き取れない
- 声は聞こえるが、何を話しているか分からない
話すスピードが速いとさらに聞き取りづらい
声をかけられても気がつかない

難聴で起こる問題

- 危険を察知する能力の低下
・交通事故、詐欺に遭うリスクが高まる
- 社会生活に影響を及ぼす
・コミュニケーションがうまくいかない
・自信がなくなる
・孤立、うつ状態になりやすい



認知症

**フレイル(心身の機能低下)の
リスクが増大!**



高齢期においては、「聞き返すことが多くなった」「相手の話が聞き取れない」といった加齢による聴力の低下(加齢性難聴)により、コミュニケーションがうまくとれないなど社会生活への影響から、抑うつや認知機能低下に影響を及ぼすと言われています。若いうちから難聴について理解・意識し、豊かな生活を送りましょう。

「聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科受診!!

難聴の予防・対策

●耳のケア

- ・大音量でテレビや音楽を聴かない
- ・騒音の場所を避ける
- ・騒音下では耳栓を活用
- ・イヤホン、ヘッドホンの音量や使用時間を調整
- ・耳を休ませる(何も聴かない時間を作る)



●生活習慣のケア

- ・生活習慣病の管理(継続した受診、内服)
- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動 ・規則正しい睡眠 ・禁煙



●適切な補聴器の使用

- ・まずは耳鼻咽喉科を受診
- ・認定補聴器技能者がいる補聴器販売店等で専門の相談を受けながら自分に合うものを選ぶ。また一人で選ばず家族と選ぶ。
- ・購入直後は不快に感じるが、使い続けることで耳と脳が慣れてきます
- ・メンテナンスを兼ねて販売店で定期的に聞こえの調整をしてもらう
- ・周囲の方もゆっくり、はっきり、顔を見て話すなどサポートする

※時間をかけて補聴器の調整を行い順応していくことが重要です。