

難聴と耳のフレイル(聞きとる機能の衰え)

我孫子市役所 高齢者支援課

中高年期以降、聞こえづらさを感じることはありませんか？ 難聴は、加齢とともに出てくる症状ではありません。難聴についての知識を身につけて、正しい対応をしましょう。



● 日常の中でこんなことはありませんか？

- 会話の声が聞き取りにくい、聞き返すことが増えた
- 「テレビの音大きい」「話し声が大きい」といわれる
- 病院で呼ばれても気づかないことがある
- バスや電車内、駅の放送などが聞き取れない
- 相手の言ったことを推測で判断するようになった
- 後ろから車などが近づく音に気づかない… など

難聴

かも
しれません

● 難聴になったら、どんなことに困る？

- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる
- 必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす
- 危険を察知する能力が低下する
- 自信がなくなる
- 認知症発症のリスクを大きくする
- 社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある



一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP より抜粋

★人が耳から受け取る情報は多いです。難聴が出てくると情報に疎くなり、会話に参加しづらくなることもあります。また、耳からの刺激が減ることで脳の働きも鈍ることも、コミュニケーションが少なくなることで消極的な性格になることもあります。

● 『年齢のせい』ばかりではありません！～難聴の原因～

- 耳あかが溜まる、水や異物が耳に入る
- 中耳炎、外耳炎などの耳の病気
- 内耳・神経・脳の老化や病気
- 耳元で大きな音を聞くことによる「音響外傷」、「ヘッドホン難聴」
- 精神的ストレスや身体的ストレス など





まずは、耳鼻咽喉科で相談しましょう！



ポイント 治療で聴力が回復する病気もあります。早期に発見・治療しましょう！

外耳・中耳の病気

耳あか、外耳炎、慢性中耳炎、耳硬化症、
耳管狭窄症など

★薬や処置など適切に治療することで、難聴が改善することが多いです。鼻やのどの炎症が原因となる病気もありますので、その治療も一緒に行いましょう！

内耳や神経の病気など

突発性難聴、神経性難聴、騒音性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍など

★難聴が改善する病気と、改善が難しい病気に分かります。神経などの病気のため出てくる難聴では、治療で治らないことが多いです。

- 聞こえづらさが気になりはじめた時が、受診のタイミングです。治療開始が遅くなると、治療効果に影響が出る病気もあります。早期に受診をしましょう！
- 何の前触れもなく突然聞こえなくなった場合、「**突発性難聴**」が疑われます。治療が遅れると回復が難しくなるので、早めに（できれば48時間以内）受診することが重要です。
- ★ もし、受診先などでお困りの場合は、「高齢者なんでも相談室」にご連絡ください。

《各地区の高齢者なんでも相談室》

名 称	電話（04）	所在地
我孫子北地区高齢者なんでも相談室	7179-7360	我孫子4丁目5番28号山長第6ビル1F
我孫子南地区高齢者なんでも相談室	7199-8311	緑1丁目4番5号 モリエビル1F
天王台地区高齢者なんでも相談室	7182-4100	柴崎台4丁目5番13号ケリテイル大塚1F
湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室	7187-6777	湖北台1丁目13番地の4
布佐・新木地区高齢者なんでも相談室	7189-0294	布佐平和台4丁目1番1号

ポイント

耳鼻咽喉科できちんと聴力検査や言葉の聞き取りの検査を受けてから、ご自身にあった対策を考えましょう。



難聴の原因は、年齢や病気など、人によって異なります。聞こえづらさを感じた時、すぐに「補聴器を買いに行く」のではなく、耳鼻咽喉科で相談し、難聴の原因や聴力の程度を知った上で、ご自分の状態にあった対策を考えましょう。

受診は、医師の話をしっかり聞くためにご家族などと一緒にいくようにしましょう。

難聴の程度	聞こえ方
軽度難聴	小さな声や騒音下での会話の聞き間違いや聞き取り困難を自覚する
中等度難聴	普通の大きさの声の会話の聞き間違いや聞き取り困難を自覚する
高度難聴	非常に大きい声か補聴器を用いないと会話が聞こえない
重度難聴	補聴器でも、聞き取れないことが多い

日本聴覚医学会 難聴対策委員会報告（2014）より抜粋



難聴の予防のために



加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。

でも、難聴の進行を遅らせたり、加齢以外の原因を避ける（予防する）ことは可能です。



耳にやさしい生活を心がける

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る



老化を遅らせるための生活習慣の見直し

- 生活習慣病の管理、栄養バランスがとれた食事
- 適度な運動
- 規則正しい睡眠
- 禁煙



早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を！

- 耳鼻咽喉科で聞こえの検査



一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP より抜粋

血流の悪化があると、耳（内耳）に栄養や酸素が行き渡らなくなり、聴力の悪化（難聴）に繋がります。糖尿病、高血圧、高脂血症などに伴う動脈硬化があると、血流が悪くなり、難聴も進行することがあります。これらを予防することで難聴の進行を遅らせることも可能です。

注意

若い人たちも気をつけて

スマートフォンなどの普及により、ヘッドホン・イヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることによって起こるヘッドホン難聴（音響外傷）が大きな問題となっています。

○ヘッドホンやイヤホンで音楽を楽しむ時の音量には細心の注意を払うようにしましょう。

○ヘッドホンなどで音楽を聴く時は、定期的に耳に休ませるように心がけましょう。

○コンサートやライブなどでも気をつけましょう！

★ヘッドホン・イヤホン難聴は重症化すると完治が難しくなってしまいます。その前に

少しでも耳に異常を感じたら、すぐに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。





聞こえのチェックリスト



当てはまるか確認してみましょう！

チェック内容	該当する場合 ○をつけましょう
会話をしているとき、 <u>聞き返す</u> ことがよくありますか。	
相手の言った内容を聞き取れなかったとき、 <u>推測で言葉を判断する</u> ことがありますか。	
<u>電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音</u> が聞こえにくいと感じることがありますか。	
家族に、「テレビやラジオの <u>音量が大きい</u> 」話し声が大きいとよく言われますか。	
大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、 <u>聞きたい人の声が聞きづらい</u> と感じますか。	

1 つでも○がついた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、
耳鼻咽喉科医師への相談をおすすめします



※令和 5 年度老人保健健康増進等事業「難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた関係者の連携に関する手引き【第 1 版】」(PwC コンサルティング合同会社)、一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP より抜粋



耳のフレイル (ヒアリングフレイル)

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

ヒアリングフレイルは、**耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）**をいいます。聴力が低下すると、会話に消極的になったり、社会参加の範囲を狭くなることが、コミュニケーション不足につながり、認知症やうつ病となるリスクが高まります。早期発見・治療を行うことで改善する可能性があります。

フレイルの 3 要因として「身体面」「精神面」「社会面」がありますが、最近では、口腔・目・胃腸などの器官に焦点を当てた啓発が行われるようになってきています。これらのフレイルについても、正しい知識をもって早期に対応されることをお勧めします。

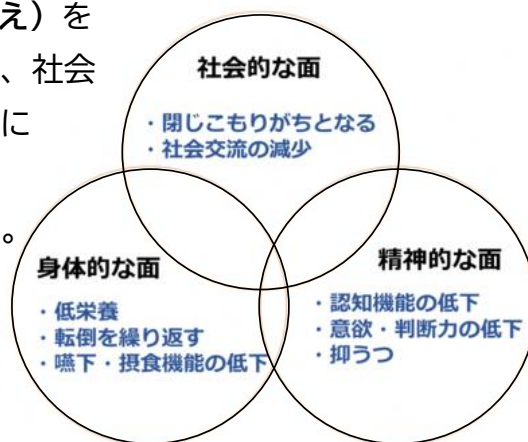


図 フレイルの多面性

健康長寿ネットホームページより抜粋

★「ヒアリングフレイル」は、NPO 法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標（商標登録第 6340673 号）です。