



いきいき処方箋

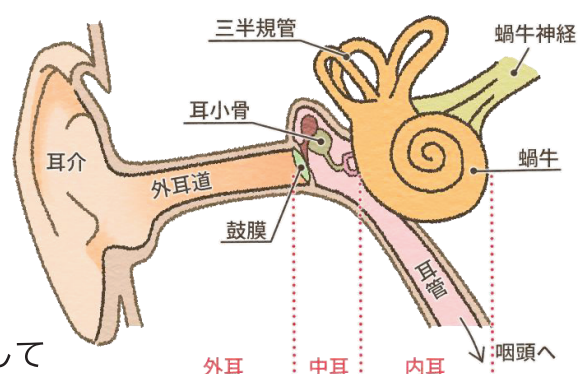
Vol.13 聞こえ

～いきいきとした毎日を送るための、ちょっとしたヒントになりますように～

多くの人が悩まされている「聞こえにくさ(難聴)」は私たちの生活にどのような影響をもたらしているのでしょうか

耳は音をどのように 捉えているのでしょうか？

音は空気や水が震えることで生まれます。
耳の中では、空気の震えが鼓膜、耳の奥に伝わり
最後に脳が音の意味を判断します。



さまざまな難聴とは

聞こえにくさは、命に関わることも少なく、見過ごしている方も多いのではないのでしょうか。

- ・突発性難聴・・・突然、片方の耳の聞こえが悪くなる原因不明の疾患。早期治療が回復の鍵です
- ・ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)・・・大きな音で聞き続けるとダメージを受ける、連続使用は避ける
(日本でもこの10年で10～40代の聴力が低下していると報告されています)
- ・騒音性難聴・・・騒音が発生する職場で、大きな音にさらされたことで聴力が低下します
- ・加齢性難聴・・・年齢を重ねると高音域の聴力レベルが下がってきます。早期の予防が大切です

*原因もさまざまですが、認知症、うつ病、フレイルなどに関係しているとの報告があります

聞こえをセルフチェックしてみましょう

- ☐ 会話しているときに、聞き返すことがよくある
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- ☐ 車の接近にまったく気がつかないことがある
- ☐ テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

*ひとつでも当てはまる方は、耳鼻咽喉科へご相談してください。



(厚生労働省耳の健康チェックより)



「聞こえにくさ」を感じたら



高齢になると感じる「聞こえにくさ」は加齢性難聴です

聴力の低下で、家族や友人との会話やコミュニケーションが上手くとれなくなることもあります。社会生活に必要な音などが聞こえにくくなり、自信をなくし、孤立やうつ状態におちいりやすくなります。

また、聴力の低下により認知症やフレイルの発症のリスクが高くなることが報告されています。

耳にやさしい生活を心がけることで予防につながります

日常生活を見直すことで進行を遅らせることは十分に可能です

- ・ テレビを見たり音楽を聴いたりするときは、大きな音で聞かないようにしましょう
- ・ 騒音などいつも大きな音の出ている場所はなるべく避けましょう。また、騒音下で働いている方は耳栓をしましょう
- ・ 難聴の進行を遅らせるために、生活習慣病の管理、バランスのよい食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙など生活の見直しをおこないましょう

周りの方の配慮があれば、

おしゃべりを楽しむことができます



- ・ 耳元で大きな声で話をするのはNGです。音が割れて聞きとりにくい
- ・ できるだけ正面から顔を見て、口の動きを見せながら話をする
- ・ ゆっくりと言葉を滑舌よくはっきりと、早口にならないように
- ・ 聞き取りやすい言葉に言い換えて、聞き間違いをおこさないように
『4・・・し → よん』 『7・・・しち → なな』
- ・ 声が小さく、こもって聞こえるので、マスクを外して会話しましょう

自律神経を整える「耳マッサージ」(優しくマッサージすることを意識して)

〈耳シェイク〉

- ① 両手の人差し指「チョキ」をつくり、耳をはさむようにおきます
- ② 耳の付け根と前を、上から4か所、上下にシェイク(振動を加えて揺する)します

〈耳さすり〉

- ① 両手の親指を耳の裏、人差し指を耳の前におきます
- ② 耳の裏全体と耳の付け根、耳の前を優しくさすります



日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会は、80歳で30デシベルの聴力維持をめざす「聴こえ8030運動」を推進し、早期発見と適切な対策を呼びかけています
* 30デシベルは「静かな音」に分類。ささやき声や図書館の館内が目安