

すこやか特集

生活習慣で予防する

加齢性難聴

聞こえにくさを「年のせい」と放置してはいけません。

加齢性難聴は、事故や転倒など、日常生活の危険の原因にもなり得ます。

また、難聴が長引くと認知症のリスクが高まるという研究報告もあります。

日常生活の質に大きな影響を与える加齢性難聴。

予防や対策について、難聴治療のエキスパートである

岩崎聡先生に伺いました。

耳の老化はいつから始まる？

加齢性難聴はその名の通り、加齢による聴力低下が主な原因です。加齢性難聴は、年齢を重ねることで有毛細胞が劣化していくことが原因の感音性難聴です。有毛細胞は一度損傷すると再生しないため、感音性難聴を根治することはできません。

一般的に、聴力の老化は30歳ごろから緩やかに始まるとされています。加齢性難聴は、一般的には高音域から始まり、60歳代ではわずかな聴力低下、70歳代で中程度の難聴が現れ始めることが多く、80歳代になると、ようやく難聴の自覚が出る人が増えます。60〜70歳代でも難聴を自覚する場合は、生活習慣や体質に起因する可能性がありますので注意が必要です。



基本的に、加齢性難聴は老化によって生じるものですが、老化以外にも聴力に影響を及ぼす要因があります。例えば、騒音曝露、喫煙、飲酒、糖尿病、高血圧、高脂血症などです。これらを原因として酸化ストレスが増加し、血流障害を招いて、難聴を進行させることがあります。

一部の方では、遺伝的要因により加齢性難聴が早期に進行することもあります。例えば、ドラマ『stargate』に登場する「若年発症型両側性感音難聴」という病気は、遺伝子の変異によって発症します。この病気は若年（40歳未満）で発症し、両耳とも次第に進行する難聴が主な症状の病気ですが、遺伝的要因などによる早期発症型の難聴は、専門医の診断を受け、補聴器を使うことで日常生活での聞き取りはある程度できるようになります。

加齢性難聴がうつ病や認知症の原因に？

聴力が低下すると、会話の中で話の内容を正確に聞き取れないまま返事をしてしまう、相手に誤解を与えることがあります。また、何度も聞き返すことで会話がスムーズに進まず、話が途切れがちになることも少なくありません。

こうした状況が続くと、円滑なコミュニケーションが難しくなり、人との会話を避けるようになりがちです。その結果、引きこもりにつながる可能性があります。さらに、耳から脳への情報量が減ることで脳の活動が低下し、認知症やうつ病のリスクが高まることも指摘されています。認知症の一手手前で、まだ認知症にはなっていない軽度認知障害（MCI）の段階で手を打てば、認知症の進行を遅らせることができると考えられます。

加齢性難聴は本人だけの問題ではなく、家庭や職場、地域のコミュニティなど、周囲の人々との関係にも影響を及ぼす重要な課題です。このような悪循環を防ぐために

こんなことはありませんか？

◎難聴に気づくためのポイント

- お風呂が沸いたときの電子音に気づかない。
- 体温計の「ピピッ」という音が聞こえない。
- テレビのボリュームが大きくなった。
- 聞き返すことが多くなった。
- 話す声が大きいと言われる。
- 耳鳴りがする。
- 女性の声が聞きづらい。

／聞こえにくく感じたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。／

生活習慣病を改善して難聴の進行を予防

も、早い段階の気づきと対策、適切なサポートが重要です。

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「80歳で30dBの聴力を保つ」という目標（聴こえ8030運動）を掲げています。難聴が進行してからでは補聴器がうまく使えないことがあるので、加齢性難聴の年代になつていなくても、少しでも聞こえにくさを感じたら耳鼻咽喉科で聴力検査を受けましょう。

老化だけでなく、難聴には生活習慣も深く関係しています。騒音への長時間曝露に加え、喫煙、飲酒、糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病が聴力に影響を与えることが分かっています。これらを改善することで、難聴の進行を防ぐことが期待できます。まず、不要な大きい音を長期間聴取することを避けることが重要です。イヤホンやヘッドホンの音量を適切に調整しましょう。

次に、食生活では塩分やコレステロールを控え、酸化作用のある食事や、サプリメントの摂取なども効果的です。

また、適度な有酸素運動を日常生活に取り入れることで、血流を改善し内耳の健康を保つことができます。ウォーキングやヨガ、ラジオ体操も効果的です。さらに、喫煙は耳の血管にも悪影響を及ぼすため、禁煙が推奨されます。

加齢性難聴は一度進行すると根治は難しくなります。80歳で30dBの聞こえを守るためにも、日頃からの予防が大切です。

補聴器相談医



各都道府県の補聴器相談医を検索することができます。
(日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HPより)

補聴器の選び方

補聴器は買ってすぐに使いこなせるものではなく、専門家（補聴器相談医、言語聴覚士、認定補聴器技能者）による調整や補聴器聴覚リハビリテーションが必要です。

耳鼻咽喉科医の中には、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の認定を受けた補聴器相談医がいますので、受診の際に確認してみましょう。

補聴器には、つまり感がないオープンイヤータイプの補聴器や、見た目に分かりにくい外耳道レシーバータイプの補聴器など、さまざまなタイプがあります。金額の相場は10〜15万円（片耳）が一般的。2〜3万円のものは補聴器ではなく集音器なので注意が必要です。

補聴器を購入する際は、直接、補聴器販

売店に赴いて購入したり、カタログ販売で購入することを避け、補聴器相談医と連携している認定補聴器専門店、または認定補聴器技能者から購入するようにしましょう。

補聴器の購入は、年末調整で医療費控除の対象になります。また、地域によっては補聴器購入に際し補助金が支給される場合がありますので、確認してみるとよいでしょう。



監修：岩崎 聡先生

国際医療福祉大学三田病院
聴覚・人工内耳センター長
耳鼻咽喉科 医学部教授



分譲型に限らず、有料老人ホームなどでも、病気の進行などにより住み続けることが難しくなることがあります。しかし、だからと言って、将来のリスクにおびえ、現在の生活の幅を縮小することは得策とはいえないでしょう。こんなはずではなかった、といった慌てないよう、将来に備え、介護体制を確認し、い

入居後、伯母は新たな生活を満喫していましたが、久しぶりにTさんが会いに行くと、元気がなく「ここは、終の棲家」にならないかもしれないと言います。実は、仲良くなった友人が認知症になり、他の入居者の玄関ドアをたたかことが続き、クレームが噴出。結局、友人は介護付きの施設に移ったというのです。

Tさん(50代)の伯母(80代)は伯父が亡くなったから、一人暮らしを続けてきました。一昨年、分譲のシニアマンションを購入して入居。一人娘は海外在住のため、将来に不安があったのかも知れません。伯母が選んだ物件は共用スペースにシアタールームがあるリッチな仕様。伯母は「老人ホームには入りたくない」と言っていたので、マンションにしたのだと思います」とTさん。

さまざまな種類の高齢者向けの施設や住宅があります。多くは利用料を払って借りるスタイルですが、購入する分譲型物件も増えています。

いろいろな状況をシミュレーション

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
介護・暮らし・シニアライフ
太田 差恵子

vol. 156

いるな状況をシミュレーションしておくことが大事なのではないでしょうか。
1カ月後、伯母からTさんに電話がかかってきました。「もしものときは、介護をしてくれる施設に移して」と娘に頼んだわ」と明るいう声。伯母は元気を取り戻し、シアタールームでの映画鑑賞を楽しんでいるそうです。

ほっとひと息、
こころにビタミン
精神科医 大野 裕
vol. 84

本当の意味での「勝ち組」とは

「勝ち組」「負け組」という言葉を耳にすることがよくあります。ライバル企業や同業企業自身が「勝ち組」「負け組」と言うこともありますが、「勝ち組」の会社に入社できた人ときななかった人を「勝ち組」「負け組」と言うこともあります。

しかし、人生は順風満帆ではありません。戦国武将の毛利元就が「人生には三つの坂あり、上り坂と下り坂そして、まさかの坂」と言ったように、思いがけないことが起きます。私たちは、そうした思いがけない出来事に対処しながら生きていくのです。

誰もが、そうした「まさか」の坂のために、苦しい思いをします。そのようなつらい体験をした過去を振り返って、上手に対処できていればもっと「勝ち組」になったのにと考えて後悔することがあります。そのように考えると、自分の体験に意味がなかったように思えてきます。

それでは、つらさが暮るばかりです。そうした苦しい体験を切り抜けてきた自分に目を向けられないからです。そのような失敗をしても、上手に対処して切り抜けることができたからこそ、今の自分があることを忘れていくからです。
自分は「負け組」だと烙印を押してしまう

COML 患者の悩み相談室

Vol.96

私の相談

医師の処方ミス！ 疑義照会をしなかった薬剤師にも不満

2歳8カ月の娘は、1歳になる直前に気管支喘息を発症し、5歳の長男がお世話になっていた小児科クリニックに通うようになりました。

ところが先日、その小児科クリニックが休診の時に娘が気管支喘息の発作を起こし、小児科クリニックの隣の耳鼻科クリニックが開いていたので、そちらで診てもらいました。耳鼻科クリニックではこれまでに処方されたことがない種類の気管支拡張剤が処方されたのですが、いつも利用している薬局に処方箋を持って行き、薬を受け取りました。

初めて使用する薬だったので心配になり、インターネットでその薬を調べてみました。すると、処方された薬は成分の量が1mgの貼付薬だったのですが、0.5～3歳未満の子どもには0.5mgの貼付薬を使用すると書いてあったのです。

そこで薬局に電話をして、そのことを話すと、「じゃあ、半分に切って使ってください」と軽い感じで言われたのです。調剤ミスではなく医師の処方方が間違っていたと分かったのですが、「簡単に、半分に切ってなどと済ませないでください」と抗議しました。すると急に態度を変えて謝罪はされたのですが、納得いきません。どうすればよいでしょうか。



回答者
山口育子 (COML)

そもそも処方箋を受け取った時に、薬局薬剤師が2歳8カ月の子どもには多い成分の量の貼付薬が処方されていると気づき、医師に疑義照会(処方されている医薬品に疑問がある際に直接、処方医に確認すること)するのが薬剤師の役割です。そこを見落とし、さらに母親からの連絡を受けて「半分に切って使ってください」と軽々しく言うのは、無責任な対応ではないかと思います。

薬剤師から処方した医師に疑義照会として問い合わせてもらい、0.5mgの貼付薬に変更する必要があるのであれば、正しい処方箋を交付してもらうように依頼してもらってはどうか。今後、同じ耳鼻科クリニックを利用する可能性があるのであれば、多い成分の量を処方したことを医師に自覚しておいてもらう必要があると思います。



と、上手に切り抜けてきた自分の力を自分で否定することになります。逆に、上手にいかないことがあっても、その状況を切り抜けた自分の力や工夫に目を向けることができれば、その体験をその先に生かして自分らしく生きていくことができます。
本当の意味での人生の「勝ち組」は、結果に左右されないで、そのときどきの体験を生かしている人だと、私は考えています。

健康
マメ知識

すこやか特集 Part 2

手術で聴力を取り戻す

補聴器を使っても十分な効果が得られない場合には、手術によって聴力を改善する方法があります。これには、難聴のタイプや程度に応じた人工聴覚器が用いられます。

例えば、加齢性難聴より進行した難聴に対しては、残存聴力を活用する人工内耳(EAS)が効果的です。特に、補聴器を使用しても50%の言葉が聞き取れず、両耳が感音難聴の場合に適応されます。一方、人工中耳は、中耳の病気による難聴を改善し、補聴器では難しかった音の聞き取りを可能にします。また、骨導インプラントは、中耳や外耳の病気による難聴に対して有効で、音を骨伝導で内耳に届けます。

これらの手術は、聞こえる力を取り戻すだけでなく、生活の質を大きく向上させます。補聴器で十分な効果を得られない場合は、手術も選択肢の一つになります。諦めず、専門医に相談してください。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、
患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

(月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/土 10:00~13:00)
ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しくはCOML
ホームページへ

山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者になろう!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

ラジオ ON AIR!