



早期発見と耳にやさしい生活で予防しよう

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。しかし、進行を緩やかにすることや加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。



早期発見をしよう

聞こえチェック

聞こえのセルフチェックを
してみましょう

- ☐ 会話をしているときに聞き返す。
- ☐ 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない。
- ☐ 耳鳴りがある。

参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会ウェブサイト より

1～2 個

実生活でお困りのことがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

3～4 個

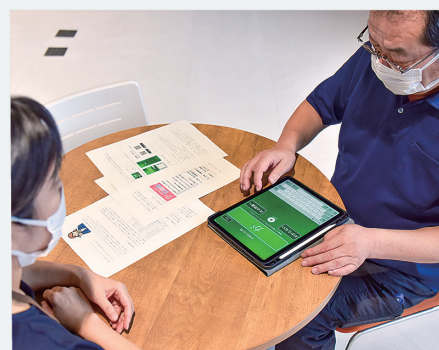
耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

5 個以上

早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。



スマホアプリ「みんなの聴脳力チェック」を使用し、聞こえの状態を簡単にチェックすることができます。チェックの結果、語音聴取率 60%未満の人は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。音声で流れる単音の言葉をクイズ形式で答える 3～5 分程度の無料ゲームアプリです。



会員登録なしで利用できます。
下記の二次元コードよりダウンロードできます。



GET IT ON
Google Play



Available on the
App Store

耳にやさしい生活を心がける

大きな音を聞くと、耳の中にある細胞が傷つき、減少してしまう恐れがあります。

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- イヤホンで大きな音を聞かない
- 工事現場やパチンコ店など、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人は耳栓をする
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る

できるだけ早期から「聞こえ」を改善し、言葉を聞き分ける能力を最大限に発揮することが大切です。また、単なる加齢性難聴ではなく、中耳炎による難聴や騒音・ウイルスなどにより、難聴をさらに進行させてしまう場合もあります。その場合は、投薬治療や手術などで治療できる可能性もありますので、「耳が聞こえにくいのは歳のせい」と決めつけずに、耳鼻咽喉科医を受診しましょう。



◆加齢性難聴とは
65歳を超えると聞こえにくさを感じる人が一気に増え、75歳以上の約半数が聞こえにくさを感じています。加齢以外の要因がなく聞こえにくい状態になることを「加齢性難聴」と呼びます。加齢によって音を感知する細胞の数が減ることが主な原因です。細胞が一度壊れてしまうと、現代の医療では再生ができません。根本的な治療法はありません。

年代	男性	女性
55～59	14.6%	9.6%
60～64	18.8%	10.6%
65～69	43.7%	27.7%
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.3%
80～	84.3%	73.3%

65歳から急激に増加

出典：全国高齢難聴者数推計と10年後の年齢別難聴発症率
～老化に関する長期縦断疫学研究より

社会生活にも支障をもたらす

ヒアリングフレイルを予防しよう

聞き取る機能の衰えを指す「ヒアリングフレイル」。聴力が年齢とともに低下していくことはよく知られていますが、聴力低下には、さまざまなリスクが伴うことを知っていますか。聞こえにくさから会話に参加することが難しくなると、人とのつながりが薄れ、フレイル（身体の衰え）や認知症、うつ状態のリスクが高まると言われています。日ごろから、耳にやさしい生活を心がけ、定期的に聴力のチェックを行い、少しでも聞こえにくさを感じたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

◆認知機能への影響

難聴になるとさまざまな社会生活に支障をきたすようになります。

- 危険を察知する能力が低下する（車の接近に気が付かないなど）
- コミュニケーションがうまくいかなくなる（家族や友人との会話が楽しめないなど）

難聴により周囲との関わり合いが大きく変化すると、自分に自信がなくなり、人との会話や交流をさけ、閉じこもりがちになります。人付き合いがなくなると、社会的に孤立し、うつ状態に陥り、認知症のリスクが高まります。

また、耳から入る音の刺激が減ることによって脳への刺激が減るなどのリスクが高まるとされています。



広 告