

加齢に伴う難聴は**早期発見**が大切!

最近、**耳が聞こえにくくなった**と感じることはありませんか?

難聴になると家族や友人などとの会話や電話が聞き取りづらくなり、

認知機能が低下したり、**うつ**になるリスクが高まってきます。

聞こえにくいと感じたら、**早めに医療機関(耳鼻咽喉科)に**

受診しましょう。



「聞こえ」をセルフチェック!

- 会話をしている時に聞き返すことがよくある。
- うし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。
- 見えないところからの車の接近に気づかない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 集会や会議など数人の会話がうまく聞き取れない。
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。

1つでも
当てはまる方は
早めに受診を!



^{とし}年齢のせいだと決めつけしないで。**加齢以外の原因**もあります。

加齢性難聴はひと言でいえば、老化による聴覚機能の低下なので、残念ながら根本的な治療法はありません。

大切なのは、できるだけ早期から補聴器などを使って、「聞こえ」を改善し、ことばを聞き分ける能力を最大限に発揮することなのです。

また、単なる「加齢性難聴」ではなく中耳炎などによる「伝音難聴」、騒音やウイルスなどによる「感音難聴」を発症していたり、難聴をさらに進行させていたりする事もあります。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、**「耳が聞こえづらいのは^{とし}年齢のせいだ」と決めつけずに、必ず耳鼻咽喉科医に診てもらうようにしましょう。**

加齢と難聴

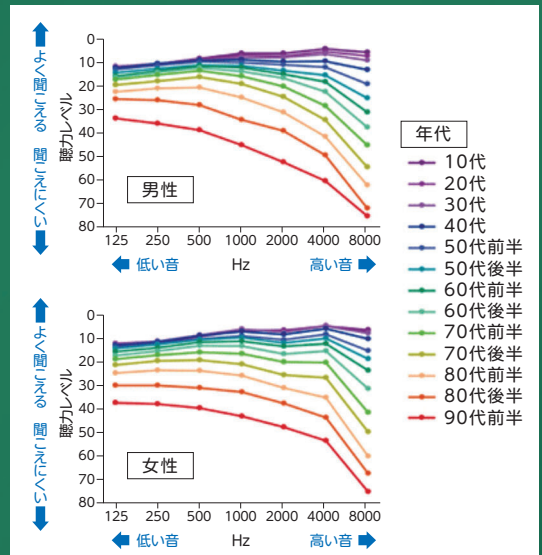
75歳以上では約半数が難聴に悩んでいる!

60歳代になると、「軽度難聴」レベルまで聴力が低下する音域が増え、聞こえが悪くなったことを感じる人が急激に増えてきます。

さらに70歳をこえるとほとんどの音域の聴力が「軽度難聴」～「中等度難聴」レベルまで低下してしまいます。

65～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。

日本人の年代別平均オーディオグラム(聴力図)



Wasano K et al, Patterns of hearing changes in women and men from denarians to nonagenarians, Lancet Reg Health West Pac, 2021より改変

難聴の予防に取り組みましょう

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、進行を遅らせる、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。

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



(一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページより転載 <http://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>)

お問い合わせ先：北九州市保健福祉局地域リハビリテーション推進課
TEL：093-522-8724 FAX：093-522-8772
〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7-1