

加齢性難聴を理解する

～支援者に知ってほしい加齢性難聴の基礎知識～

年齢を重ねるとともに耳が聞こえにくくなる「加齢性難聴」はそのまま放置すると認知機能が低下したり、うつになるリスクが高まると言われています。また、本人が気づかないうちに進行し、適切な支援や受診に繋がりにくいということも言われており、高齢者に関わる支援者が「加齢性難聴」について理解し、早期発見・早期介入に向けた支援を行うことはとても重要です。

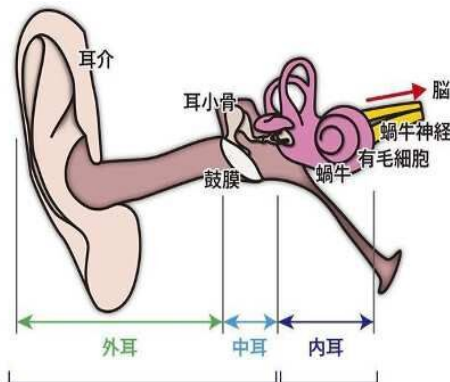
このリーフレットには加齢性難聴の「基礎知識」「支援の方法」「コミュニケーションにおける注意事項」等、支援者の皆様を知っていただきたい内容をまとめています。今後の支援に活用ください。

1. 難聴とは

聞こえにくい状態を「難聴」と言います。難聴は原因によって3つに分類されます。

- 外耳、中耳に原因のある**伝音(でんおん)難聴**
- 内耳、蝸牛神経、脳に原因のある**感音(かんおん)難聴**
- 伝音難聴と感音難聴の2つが合併した**混合(こんごう)性難聴**

加齢性難聴は感音難聴です



外耳から中耳の問題
伝音難聴

内耳・蝸牛神経・脳の問題
感音難聴

2つが合併した
混合性難聴

伝音難聴は手術で改善するケースもある

伝音難聴は、外耳や中耳になんらかの障害があることで起こります。外耳道炎、急性中耳炎などでは一時的な症状である場合も多く、薬物投与などで改善することが多いです。

一方、滲出性中耳炎、鼓膜穿孔(慢性中耳炎)や耳硬化症などでは手術で改善することもあります。治療が難しい場合でも補聴器を装着することで適切な音を内耳に届けられれば、問題なく聞こえることも多いです。耳鼻咽喉科を受診して適切な治療を受けてください。

感音難聴は補聴器を装着することが大切である

感音難聴は、内耳、蝸牛神経、脳の障害によって起こります。

急性に生じる突発性難聴などや慢性的に生じる騒音性難聴・加齢性難聴、生まれつきの先天性難聴などがあります。急性難聴は早期の薬物治療等で改善することもあります。また騒音性難聴は予防が重要になります。加齢性難聴などは現在は治療は困難ですが、補聴器等で聞こえを補うことで、認知症予防、生活の質を改善させることができます。また、重度難聴の方には人工内耳手術を行うことで聞こえが戻る可能性があります。

混合性難聴は症状に応じた治療を選択する

混合性難聴は、伝音難聴と感音難聴の2つが合併した難聴です。伝音難聴と感音難聴のどちらかの症状が強いかは個人差があるため、症状に応じて各種治療や補聴器などを使用します。

(出典: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 <http://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>より転載)

伝音難聴の聞こえ方

こんにちは

音が小さく聞こえる

こんにちは

感音難聴の聞こえ方

こんにちは

音が小さく歪んで聞こえる

おんにお

2. 難聴の程度について

難聴の程度は dB(デシベル:音の大きさの単位)で表されます。dB の数が大きいほど難聴の程度は重度です。※難聴の程度(dB)は医療機関での聴力検査で調べることができます。

難聴の程度	日常生活での聞こえ方
正常 0~24dB	ささやき声も聞きとることができる 日常生活に支障なし
軽度 25~39dB	小さな声や騒音下での会話では、 聞き間違いや聞き取りづらさがある
中等度 40~69dB	普通の大きさの会話の 聞き間違いや聞き取りづらさがある
高度 70~89dB	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 90dB以上	補聴器を用いても聞こえないことが多い 電話の着信音や車のクラクションが聞こえない

3. 難聴の社会的影響

難聴になるとコミュニケーションが難しくなり、情報を得られない、危険を察知できない、など生活上非常に大きな支障が出ます。

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



家族や友人とのコミュニケーションが
うまくいかなくなる



自信が無くなる



(イラスト出典: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<http://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>(より転載))

4. 加齢と難聴

- 40歳代から聴覚の衰えは始まる！
75歳以上では約半数が難聴に悩んでいる！

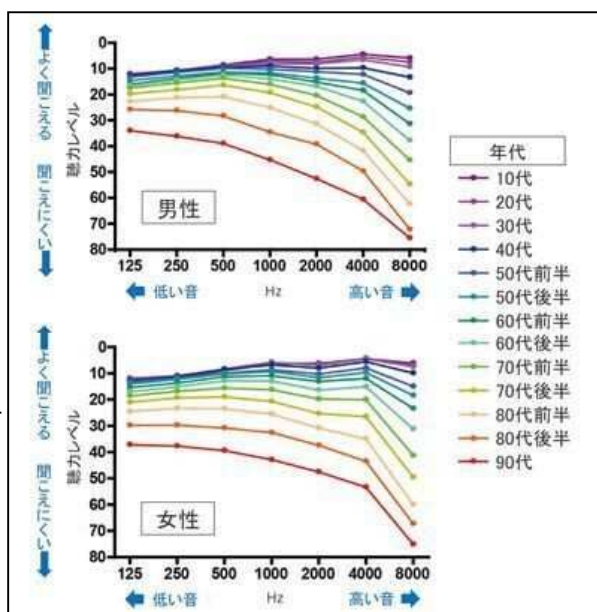
加齢による聴力の低下は一般的に高音域から始まります。40歳代のうちはあまり自覚することはないでしょう。しかし確実に高音域の聴力レベルは下がってきます。

早期に予防することが大切です。

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。

(出典: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
<http://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>を編集・加工して作成)

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 octonarians to nonagenarians, Lancet Reg Health West Pac, 2021 より改変

とし

● 齢のせいだと決めつけないで。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のは齢としのせいだ」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。

(出典：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 <http://www.jibika.or.jp/owned/7wel/hearingloss> より転載)

5. 難聴の予防

加齢に伴う難聴は、老化現象なので、誰にでも起こりうることです。しかしながら、生活習慣に気をつけることで進行を遅らせる等、加齢以外の原因を避けることは十分に可能です。

● 耳にやさしい生活を心がける

大音響や騒音によって耳にある有毛細胞が傷つくと、脳にうまく音を伝えられなくなります。長時間、大音量で聴くことを避ける、イヤホンで音楽を聴いた後は休憩を取るなど、日常生活での工夫が有効です。

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



(イラスト出典：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 <http://www.jibika.or.jp/owned/7wel/hearingloss> より転載)

● 老化を遅らせるための生活習慣の見直し

高血圧・糖尿病・動脈硬化等の生活習慣病は聴力に悪い影響を与えていると言われています。これらの病気は、耳の血流障害や聴覚に関わる神経障害を引き起こすと考えられ、難聴の危険因子として知られています。また、生活習慣病と診断されていなくても、肥満や喫煙、飲酒などの生活習慣病につながる悪い習慣は見直す必要があります。内耳の血流量が減少することや低酸素が引き起こされると、耳にある有毛細胞が傷つき、加齢性難聴を加速させる可能性があると言われています。

一方で運動機能の向上が耳の血流を改善し、難聴を抑制する可能性が明らかになっており、適度な運動は加齢性難聴を抑制する効果があるといわれています。

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



(イラスト出典：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 <http://www.jibika.or.jp/owned/7wel/hearingloss> より転載)

6. 聞こえのセルフチェックで早期発見を

加齢性難聴は早期発見し、適切なタイミングで介入することがとても大切です。

一方で加齢性難聴は加齢とともに少しずつ悪くなるため自分では気づきにくいという特徴があることから、高齢者に関わる支援者が対象者の難聴に気づき必要な方へ受診を勧める（早期発見）ことが重要です。セルフチェックは聴こえの状態を明らかにし気づき促すうえでとても有効な手段です。



「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。

ひとつでも当てはまる方は早めに受診を！



●一般の方向け「加齢性難聴啓発チラシ」を活用してください



加齢性難聴啓発チラシ

北九州市では一般の方向けに啓発チラシを作成しています。チラシには、聞こえのセルフチェック表も掲載しています。チラシを対象者に紹介してセルフチェックをしていただくことで、難聴の自覚のない方についても耳鼻咽喉科への受診を促すきっかけになり、チェックしたチラシを耳鼻咽喉科へ持参することで診療がスムーズになります。

チラシは北九州市のホームページにも掲載しています。ご希望の方には郵送しますので問い合わせ先までご連絡ください。

北九州市
難聴・ヒアリングフレイル
ページ 二次元コード



難聴についての専門相談は地域リハビリテーション推進課へ！

- ・難聴のある高齢者への対応方法についての相談
- ・難聴や聴覚補助機器についての相談 など、
難聴に関する専門相談を言語聴覚士が行っています。
お電話または来所(要予約)でのご相談が可能です。



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

7. 加齢性難聴に気づいたら～相談の流れ～

支援する対象者に聞こえの問題が生じた場合の相談の流れを示します。

①耳鼻咽喉科への受診勧奨

聞こえにくいと感じたら耳鼻咽喉科を受診することが必要です。耳鼻咽喉科では耳の状態の診察や聴力検査等により難聴の種類を診断を行います。難聴の種類によっては投薬や手術で治療できる可能性もあります。また補聴器等の必要性や効果についても診断をすることが可能です。

まずは対象者のお住まいに近い耳鼻咽喉科医または補聴器相談医への受診を勧めましょう。

補聴器相談医とは

難聴のある方が適切な補聴器を利用できるように日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が委嘱した医師です。難聴の検査、診断、補聴器の必要性の判断、補聴器の選択、補聴器購入後の経過観察まで、一貫して行う補聴器のエキスパートです。一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP に名簿が掲載されています。



(出典：一般社団法人日本補聴器販売協会 はじめての補聴器入門編 より転載)

②補聴器販売店での調整

耳鼻咽喉科医師に補聴器を勧められたら補聴器販売店で補聴器の相談をします。難聴は一人ひとり違います。高い音が聞こえづらくなっていたり、低い音が聞こえづらくなっていたり、また補聴器を使用する環境も違います。補聴器の性能を最大限に発揮するためには、補聴器を一人ひとりの聞こえに合わせて調整（フィッティング）することが必要です。高齢者から補聴器販売店について相談があれば、適切な調整とケア・コンサルティングを受けることのできる専門の知識・技能をもった補聴器技能者がいる補聴器販売店への相談を勧めましょう。

認定補聴器技能者とは

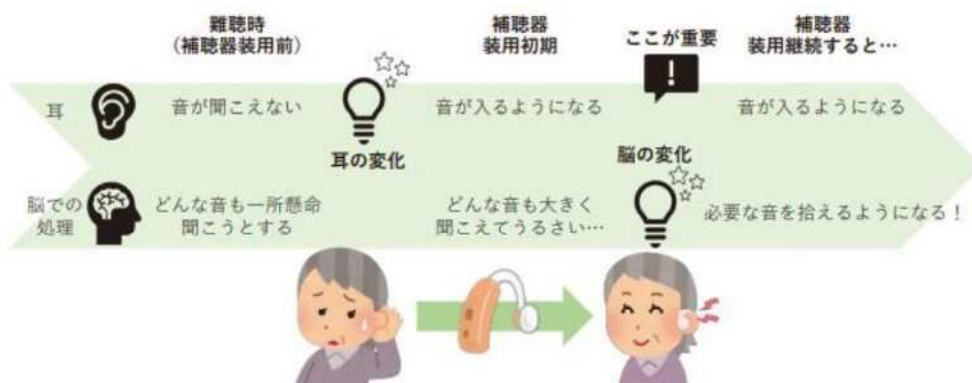
補聴器を購入される方の使用目的、使用環境、希望価格等についてのご相談に応じ、補聴器の適合調整、補聴効果の確認及び使用指導を適切に行うことのできる、専門的な知識及び技能を習得した補聴器のスペシャリストです。公益財団法人テクノエイド協会の HP にて名簿等の情報が公開されています。



(出典：一般社団法人日本補聴器販売協会 はじめての補聴器入門編 より転載)

③補聴器のフォローアップ

かければすぐに見えるようになる眼鏡と違い、補聴器はつければすぐに聞こえるようになるわけではありません。聞き取れるようになるには補聴器をつけて音に慣れる「補聴器を用いた聞こえのリハビリ」が必要です。リハビリには数週間から3か月程度と言われており、適宜補聴器販売店での調整を行います。






(イラスト出典：一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 2024.5.31 <https://storage.googleapis.com/studio-design-asset-files/projects/4yqBJBePaj/s-1x1/754bb3f6-f985-4776-9700-efd418765bb4.pdf> より転載)

8. 聴覚補助機器について

聴覚補助機器には補聴器をはじめ集音器など様々な特徴のものがあります。難聴の程度や用途に合わせて適切なものを選ぶことが大切です。

①補聴器

難聴を補うために音を増幅する機器です。難聴者の聴力に合わせて、ある周波数を強くしたり抑えたりしてその人の聞こえに合わせる制御をします。

<p>ポケット型</p> 	<p>本体をポケットに入れ、コードでつながったイヤホンを耳に差し込んで使用します。手元で本体を見ながら操作できるのが大きな特長のひとつ。高出力が得られる機種もあり、重度難聴、高度難聴にも対応しています。価格：3万円～</p>
<p>耳かけ型</p> 	<p>耳の後ろにかけて使うタイプ。小型タイプから重度難聴向けのハイパワータイプまで種類やカラーバリエーションも豊富。操作性がよいため、補聴器を使い始めたばかりの方でも比較的簡単に使いこなすことができます。価格：5万円～</p>
<p>耳あな型</p> 	<p>耳の穴に差し込んで使用します。自分の耳の穴の形に合わせてオーダーメイドでつくるため、ぴったり収まって外れにくく、マスクやメガネ、帽子の邪魔になりません。また、補聴器のマイクが耳の穴の入口にあるため、自然に近い音をとらえることができます。価格：10万円～</p>

(出典：一般社団法人 日本補聴器販売協会ホームページ <https://www.jhida.org/kounyu> より転載)

身体障害者手帳（聴覚障害）を持っている方には補聴器の購入にかかる費用の支給が受けられる場合があります。

※事前に申請が必要です

身体障害者障害程度等級表(聴覚障害のみ抜粋)

2級	両耳の聴力レベルがそれぞれ 100 デシベル以上のもの
3級	両耳の聴力レベルが 90 デシベル以上のもの
4級	両耳の聴力レベルが 80 デシベル以上のもの 両耳による普通話声の最良の語音明瞭度が 50 パーセント以下のもの
6級	両耳の聴力レベルが 70 デシベル以上のもの 一側耳の聴力レベルが 90 デシベル以上、他側耳の聴力レベルが 50 デシベル以上のもの

②集音器

集音器も補聴器と同じように音を大きくして耳に伝え、聞きやすくする器具ですが、補聴器が「一人ひとりの聞こえの状態に合わせ、聞き取りにくい音だけを大きくする」ように調整することができるのに対し、集音器の場合は「音を一律に大きくする」ものがほとんどです。

補聴器に比較すると安価であり、家電量販店やインターネット等で気軽に購入できるメリットがありますが、聞こえの程度を考慮して選ぶ必要があります。



集音器の性能や形状は様々です。対象者に適したものを選択するため必ず試して使用する必要があります

③日常生活用具、その他の便利な機器

ドアチャイムの音を光や信号に変えて伝える機器、電話の受話音を大きくする機器、テレビの音を大きくする機器など生活の様々な場面で聞こえを補う機器などがあります。



ドアチャイム等の音を感知し強力なフラッシュの光で伝える

電話機の受話音量を上げたり音程を調節できる



離れたところで、テレビのボリュームを上げずに聞ける

福祉用具プラザ北九州には集音器をはじめ、難聴のある方の生活に便利な機器を展示しています。試用もできますので、必要な方にご紹介ください。

北九州市立介護実習・普及センター（福祉用具プラザ北九州）

北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号（北九州市総合保健福祉センター1階）

開館時間 午前9時～午後5時30分

休館日 土曜日・祝日・年末年始 TEL 093-522-8721 FAX 093-522-8771



コラム「ヒアリングフレイルとは？」

「フレイル」とは、2014年に提唱された概念で、加齢に伴って、心身の活力や社会とのつながりが低下した状態のことを言います。適切な対策によって健康な状態へと回復可能な時期でもあり、介護が必要な状態と健康な状態の間の状態とされています。「ヒアリングフレイル」は、2018年に新しく示された概念であり、聴覚機能の低下による身体の衰え（フレイル）の一つを示し、「聴覚機能の衰え」つまり難聴を意味するとともに、難聴によって周囲の関わり合いが大きく変化し、フレイルに陥ってしまったり、フレイル傾向となってしまうことを含んでいます。

周囲が聴力の低下に気づかず、この状態を放置するとその他のフレイルと同様に心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ病となるリスクが高まることか懸念されています。

注意：この記事は「NPO法人 日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会」の許可を得て掲載しています。（無断転載禁止）

9. 難聴のある人とのコミュニケーションにおける留意点

難聴のある人との会話において、支援者として留意したい点を以下にまとめました。

会話を始める前には環境を整えることが必要です

・「今から話しますよ」と確認しましょう。相手と視線を合わせる・身振りをするなどしてこちらに注意を向けてから話し始めましょう。また話題が変わる時も確認を行いましょう。



・雑音の多い場所では会話が聞き取り難くなります。静かな個室で会話をしたり、テレビを消すなど周囲の雑音を少なくしましょう。

会話をする際の留意点

- ・正面からお互いの表情や口元が見える位置で会話をしましょう。
- ・ゆっくりとはっきりとした口調で話しましょう。
- ・意味のまとまりごとに短く区切って話しましょう。
(例:今日は 天気が いいですね)
- ・身振りや筆談などを交えて話すと理解度が高まります。特に人の名前や聞き慣れない固有名詞などは文字に書いて見せましょう。
- ・高音域の音(サ行・ザ行・)は聞き取りにくいことがあるので言葉を言い換えて話すと聞き間違いを減らすことができます。例:「七時(しちじ)→(ななじ)」



補聴器をつけている人との会話の留意点

- ・大きな声では話しかけるとかえって聞きづらくなります。できるだけ補聴器をつけている耳に近づき普通の声で話しましょう。
- ・補聴器をつけてもことばが聞き取れない場合は、口元を見せてゆっくり話したり、身振りや筆談を交えましょう。
- ・ポケット型の補聴器は本体にマイクがついているので、マイクに向かって話すと、ことばがはっきりして聞きやすくなります。



ポケット型補聴器のマイクの位置



耳かけ型補聴器のマイクの位置



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（小倉北区馬借一丁目7番1号）

TEL：093-522-8724 FAX：093-522-8772