

耳



「認知症」にながらるのもダメ  
衰えを放置するのはダメ

こんな経験  
増えて  
いませんか?

「耳」の老化度チェックリスト

聴力は50代から著しく落ちていきます。  
自分や家族に思い当たることがないかどうか確認を。

- 女性の声が聞き取りにくくなった
- 体温計の音が聞こえない
- お風呂が沸いたときの電子音に気づかない
- 聞き返しが多くなってきた
- 話す声が大きくなった
- 耳鳴りがする
- テレビのボリュームが大きくなってきた



7項目のうち、ひとつでも  
あてはまっていたら、  
早めに対策を！ 耳の老化が  
始まっているかもしれません。

妻の話や筋力の衰えなど、脳や  
体の老化を気にする人は多いかと思  
いますが、「耳の老化」はどうでし  
ょうか。長年、難聴の治療に携わっ  
てきた岩崎聡医師は、「健康のため  
には、耳のケアに、もつともつと気  
を配ってほしい」といいます。

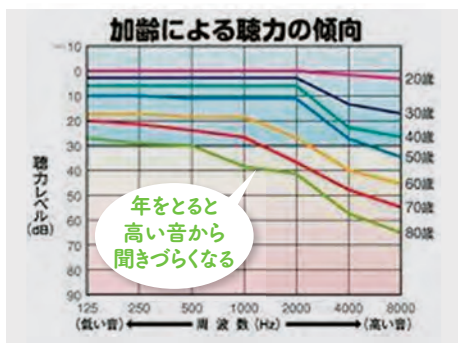
聴力は20代をピークに、50代から  
落ち始めます。内耳にある「蝸牛」  
という場所には「有毛細胞」があり、  
そこに生えている「毛」が震動して  
音を感じ。この「毛」が加齢とも

国際医療福祉大学  
三田病院  
聴覚・人工内耳センター長  
岩崎 聡さん

profile

いわさき・さとし◎日本耳鼻  
咽喉科学会 認定耳鼻咽喉  
科専門医。これまで原因不  
明とされてきた、難聴の原因  
を遺伝子診断し、詳細な情  
報提供を行っている。





年代が上がるにつれて、4000Hzくらいの高い音から徐々に聞こえにくくなる。  
データ提供◎国際医療福祉大学三田病院 岩崎 聡さん

「まず低下するのは、4000Hzから8000Hzの音。楽器なら、鈴やトライアングルの音ですね。『さ』や『か』など、子音も4000Hzくらい。『佐藤』と『加藤』を聞き違えるようなことが増えるのは、加齢による聴力低下の初期症状なのです」

**ガッテン情報** 「認知症を防ぐカギ! あなたの「聴力」総チェック!」(2017年12月6日放送)より

**加齢によって、耳の毛が衰える!**

有毛細胞の「毛」は、加齢により抜けやすくなる。また、高い音を感知する部分から傷むため、高音から聞こえが悪くなる。子音は音域が高いので、「か」と「さ」の聞き間違いなどが生じやすい。

正常な有毛細胞



「有毛細胞」が抜けた状態



女性の高い声も聞き取りづらくなるそうです。妻は夫の低い声が聞き取れても、夫は妻の話が聞こえないという状況も起こるとか。夫が生返りしか返さないとお嘆きの女性の皆さん、それは、単にめんどくささがつているのではなく、耳の衰えのせいかもしれません。

**難聴が認知症やうつものきっかけになることも**

50代から気をつけたい聴力の衰え。しかし、聴力が衰えていても、自覚していない人が多いのだそうです。「油断できないのは、聴力の低下が、認知症のリスクを高めてしまうことです。じつは聴覚は、脳の非常に広い範囲に影響を与えているのです」

たとえば、会話中は、言語を聞き取る、話すなど、思考に関わる前頭前野が活発に働きます。また、記憶に関わる「海馬」、感情に関係する「扁桃体」なども刺激。そのため、聴覚から脳への刺激が減ると、脳が萎縮しやすいと考えられているとのこと。

「人の話を何度も聞き返すようになると、人に会うのがおっくうになり、引きこもり状態に陥ることも。うつになるリスクも高まってしまいます」

近年、聴覚の刺激が認知症予防のために重要であることも、多くの研究で明らかになってきているといえます。「とくに、生活環境が変わって、人との会話が減った方や、仕事を退職して家にこもりがちになった方は、

**「年のせい」にせず 早めに耳の老化対策を**

聴力の低下を見逃さないためには、どうすればよいのでしょうか。

「健康診断の聴力検査の基準では、初期の加齢性難聴は見逃されがちです。耳の聞こえに変化を感じたら、耳鼻咽喉科を受診し、早めに対策を講じることがおすすめです」

今や「人生100年」といわれる時代。加齢性難聴に悩まされる人は増えていくのではないのでしょうか。

「超高齢社会では、耳の機能を長く維持することが、生活の質を大きく左右します。何より、会話や音楽、風や川の音など、音を感ずることは心豊かな暮らしにつながりますよね。残念ながら、傷んだ有毛細胞はもとには戻りませんが、補聴器を適切に利用して聴力を補うことも、大切な対策になってきます」

音を楽しむ、脳の若さを保って、長寿時代の恩恵を享受するためには、耳の衰えを、「年のせい」と放置しないことが第一であるようです。



早期の対応で、悪化させない！

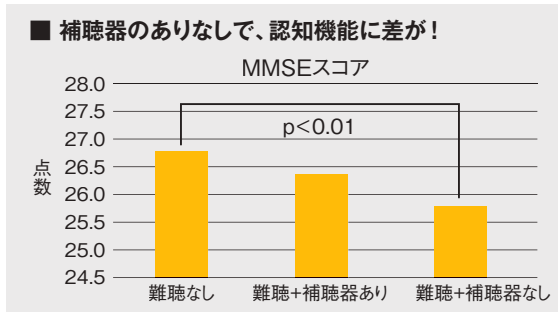
# 「有毛細胞」と「補聴器」がカギになる！

「耳のセンサー」をいたわる生活を！

脳への影響も大きい聴力。加齢のせいとはいえ、できる限り低下を防ぎたいものです。そのためには、まず、有毛細胞に過剰な負担を与えないこと。大きな音を長時間聞くような習慣や環境は、音を感知する「毛」の衰えを早める原因になります。

また、有毛細胞や神経細胞に、十分な酸素と栄養を供給するためには、血流も重要。運動や禁煙、動脈硬化や糖尿病の予防・改善など、生活習慣の積み重ねが大きく影響します。

聞こえの悪さを放置せず、補聴器を利用することも、脳を活性化し、認知症を予防するために重要です。フランスのある研究では、**難聴でも補聴器を利用したグループは、認知**



難聴で補聴器を利用しなかったグループは、利用したグループよりも、認知機能が低下する傾向があった。出典©Journal of the American Geriatrics Society

機能の低下が抑えられる傾向があったと報告されています(右記参照)。

## 補聴器を作る際は購入後の調整が肝心

補聴器を作る場合は、まず耳鼻咽喉科を受診し、きちんと検査・診断

を受けることが基本。問題なのは、

「音がうるさく聞こえる」「装用感がよくない」などの理由で、使用をやめる人が多いことです。じつは**補聴器は、作ったあとの調整が肝心**。聞こえが悪い部分の音を補い、さらに

人それぞれの環境や生活に合うように**微調整を重ねることで、はじめて最適化できる**のです。「補聴器を購入したが利用していない」という人は、補聴器相談医や認定補聴器専門店を訪ねて、再調整をしましょう。

また、補聴器で聴力を補えない場合は、人工内耳という選択肢も。音のある生活をあきらめず、耳鼻咽喉科で相談することをおすすめします。

### ●人工内耳とは？

音をデジタル信号に変える機器により、重い難聴でも聴力を補うことが可能。手術と1週間ほどの入院が必要だが、保険適用で費用は7万円程度。

## ガッテン情報

「認知症を防ぐカギ! あなたの「聴力」総チェック!」(2017年12月6日放送)より



野村儀三さん (78歳)

加齢性難聴から引きこもりがちに。補聴器で解決！

「10年ほど前から、耳の聞こえが悪化。音は聞こえるのですが、会話が聞き取れず、友人たちの話に入れないのです。しだいに人と会わなくなり、家に引きこもりがちになってしまいました。ところが、耳鼻咽喉科で相談し、補聴器を使うようになると、以前のように会話を楽しめるように。自然に、前向きな気持ちも戻ってきました。いまま補聴器が頼りですが、装着してさえいれば、ふだんどおりの生活です。散歩をしていても、風の音が聞こえますし、豊かな気持ちになれますね」



# 聴力の低下を防ぐ6つの対策

聴力の低下を防ぐ具体的な対策を、岩崎医師に教えていただきました。

## 対策1 大きな音を聞き続けるのは避ける

耳が大きな音に長時間さらされるような習慣は、「音を感じ取るセンサーである有毛細胞」を過度に働かせ、負担をかけてしまうことに。たとえば、ヘッドホンで大音量で音楽を聞き続けたり、騒音の激しい環境に長く滞在するのは避け、耳を休めることが大切です。

## 対策2 有酸素運動を習慣にする

聴力を支える細胞の老化を防ぐためには、耳の組織のすみずみまで酸素と栄養を届ける必要があります。その対策として有効なのは、全身の血液の循環をよくする有酸素運動を習慣に取り入れること。ウォーキングや軽いジョギング、ステップ運動などがおすすめです。

## 対策3 生活習慣病を予防・改善する食生活を

生活習慣病になって、血管が傷んだり、血流が悪くなると、その部分の有毛細胞が失われてしまいます。予防・改善には糖分や脂質、塩分をとりすぎないことが第一。血管を守る抗酸化作用のある栄養素を含む野菜をバランスよく食べることも、大切な耳の老化予防策です。

## 対策4 禁煙する

たばこは、毛細血管を収縮させるなどして、血流を悪くする原因になります。また、生活習慣病も悪化させるので、全身の老化予防のためにも禁煙は有効です。これまで、なかなか喫煙をやめられなかったという人も、長く耳と脳の若さを保つために、本格的に禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。

## 対策5 補聴器を利用する

難聴で認知症のリスクが増すことがわかってきていますが、最近の研究では、補聴器の利用によって、難聴の人の認知症発症率を抑えられたという報告があります。難聴を放置せず、補聴器を利用することも大切な脳の老化予防策になります。また、補聴器はしっかりと調整することも大切です。

## 対策6 外見や気持ちを若々しく保つ

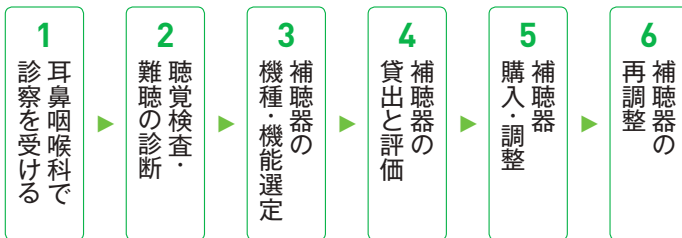
「年をとったから」と外見に気を遣わなくなると、気持ちも「耳が聞こえにくいのも、仕方がない」と、ネガティブになりがち。すると、行動範囲も狭まって生活のハリが失われ、聴力や脳の老化を招くという悪循環に陥ることも。気持ちを若く持つことも、聴力の衰えを防ぐ大切な対策です。

## コラム

### 補聴器で失敗しないコツとは？

補聴器は、購入後に調整を重ねて最適化することが大前提。検査、診断、点検と、きちんとプロセスを踏むことが大切です。

#### ■補聴器購入までの流れ



※補聴器相談医\*のいる耳鼻咽喉科や、認定補聴器技能者がいる「認定補聴器専門店」で購入するのがおすすめです。

※使っていない補聴器を再調整する場合は、「補聴器適合検査」を保険で受けることができます。補聴器相談医のいる病院や、認定補聴器専門店などでご相談ください。



耳にかけるものや、耳の穴の形をしたもの、手元で調整ができるリモコン付きのものなど、多くの種類がある。