

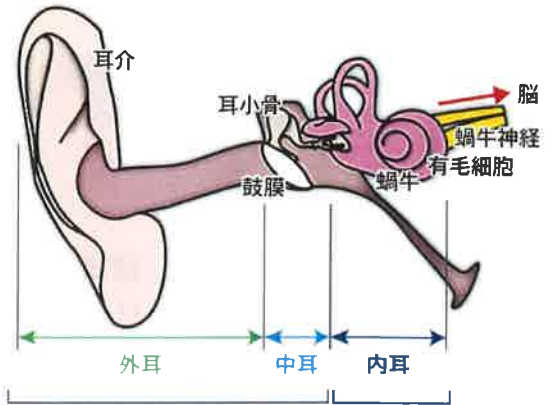
# 難聴

聞こえが悪くなる難聴は、高齢者に多いと思われがちですが、実際には 20～30 代の若い世代にも聴覚のトラブルは少なくなく、難聴は中高年層だけの病気ではありません。近年、スマホと繋いだイヤホンから大音量で音楽を聴いたり、ゲームを長時間楽しむ若者が増え、若い人にはヘッドホン（イヤホン）難聴という病気が流行りだしています。WHO（世界保健機関）では、11 億人もの世界の若者たち（12 ～ 35 歳）が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。



**難聴の種類**

- ・ 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
- ・ 2 つが合併した混合(こんごう)性難聴



## 【加齢と難聴(加齢性難聴)】

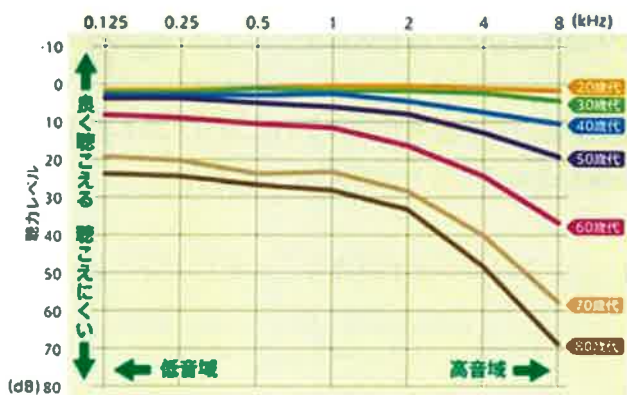
加齢による聴力の低下は一般的に高音域から始まります。40 歳代のうちはあまり自覚することはないでしょう。しかし、確実に高音域の聴力レベルは下がってきます。早期に予防することが大切です。

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 歳を超えるとほとんどの音域の聴力が軽度～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。

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**



(一社)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会より

聞こえづらくなるのは「音を感知する細胞」の数が減るため、主な原因は、加齢によって、蝸牛の中にある有毛細胞がダメージを受け、その数が減少したり、聴毛が抜け落ちたりすることです。有毛細胞は、音を感知したり、増幅したりする役割があり、障害を受けると音の情報をうまく脳に送ることができないのです。

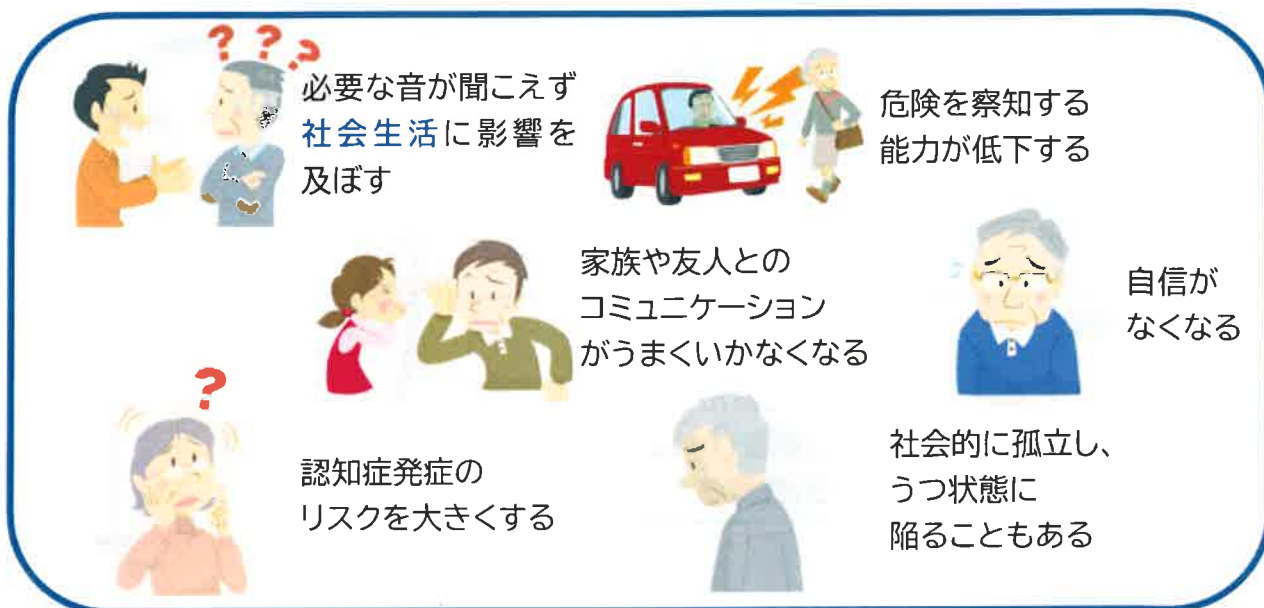
加齢性難聴は老化による聴覚機能の低下なので、残念ながら根本的な治療法はありません。大切なのは、できるだけ早期から補聴器などを使って、「聞こえ」を改善し、ことばを聞き分ける能力を最大限に発揮することなのです。

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、「耳が聞こえづらくなるのは年齢としかせいだ」と決めつけずに、必ず耳鼻咽喉科医に診てもらおうようにしましょう。

## 【難聴の影響】

難聴になるとさまざまな社会生活に支障をきたします。

そして近年、さまざまな研究機関から、難聴が認知症のリスクを高めるという研究結果が報告され、注目を集めています。難聴そのものが認知症のリスクになるだけでなく、難聴があることで気分がふさぎ込み、うつになることによっても認知症のリスクが高まるとされています。



## 【難聴の予防】

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対策をとることは可能です。

### ➤ 耳を守るための生活習慣

#### ① 耳を休めること

難聴の多くは有毛細胞がダメージを受けて減ることで起こります。有毛細胞を守るために最も大切なのは、出来るだけ大きな音を聞かないようにすることです。仕事等でどうしても大きな音にさらされる場合は耳栓を使ったり、静かな場所で休憩するなど、耳を休めましょう。



#### ② 生活習慣(食事・運動・喫煙・飲酒)

偏った食生活や運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣を続けると血液がドロドロになり、耳の血管を傷つけ、有毛細胞にダメージを与えてしまうため、生活習慣を改めることが大切になります。

#### ③ ストレスを溜めない

ストレスが耳のトラブルを引き起こすことも少なくありません。1日のなかで好きなことをしてほっとできる時間を作ったり、適度にストレスを軽減しましょう。

=生活習慣病の管理や運動習慣の維持、禁煙等の生活習慣の見直しで、老化を遅らせることも重要です=

### ➤ 早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を！

- ・耳鼻咽喉科で聞こえの検査
- ・早期に補聴器で聞こえをサポート

