

耳の日に寄せて 加齢性難聴について

琉球大学病院 耳鼻咽喉科 親川 仁貴



3月3日は「耳の日」です。「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会（現日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）の提案により、昭和31年に制定されました。毎年「耳の日」に、都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人びとにも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。今回は耳の日に寄せて、加齢性難聴について紹介します。

加齢性難聴は、加齢に伴い現れる両側性感音難聴であるため、高齢者に特有の難聴として今までは老人性難聴と呼ばれていましたが、加齢性変化は30歳を過ぎる頃から始まっていること、症状に個人差があり必ずしも高齢期に始まる難聴ではないことなどから、近年では加齢性難聴と呼ぶことが一般的になっています。聴覚器の加齢性変化は外耳から中耳、内耳まで起こりますが、内耳の変化によるものが大きく、これは有毛細胞の脱落や、蝸牛神経の変性などがあり、再生することはありません。症状の特徴としては両側性の高音漸傾感音難聴（高音になるにつれて徐々に聴力が低下する難聴）で徐々に進行し次第に中音部から低音部も難聴が進んでいきます。いつのまにか電子レンジや体温計などの機械の音や、女性や子供の声が聞き取りづらくなったとか、最近聞き返しが多くなった、テレビの音量が大きくなっているなど家族からの指摘で、あるいは検診の聴力検査でひっかかって耳鼻科を受診される方が多いという印象です。同じ年齢で比較すると男性の方が女性より聴力が悪い傾向があり、日本耳鼻咽喉科頭頸

部外科学会の報告では65～75歳では3人に1人、75歳以上では約半数の人が加齢性難聴を経験しているとされます。高音部の聴力が低下すると無声子音が聞き取れなくなり、カ行、サ行、タ行、ハ行の聞き間違いが増えてきます。そのため聞き返しが多くなったり、テレビの音量が大きくなったりします。語音明瞭度の低下もあるため大きな声であっても内容が聞き取れないこともあります。日常生活にもさまざまな影響があります。家族や友人との会話が少なくなり、社会的な孤立感を感じるが多くなります。車の接近する音や、ガス警報器の音がきこえなくなり、事故のリスクも高くなります。聞き取りの困難さから自信を失ったり、うつ状態になったりすることもあります。会話によるコミュニケーションの負担が続くと、外出を控えるなど、社会活動への参加が少なくなり、社会的な刺激の減少が身体的・精神的な健康の悪化を招く可能性があります。また近年の研究により加齢性難聴と認知症には密接な関連があることがあきらかになっており、難聴が認知症の発症リスクとして注目されています。このため難聴の早期発見と適切な対応は、認知症予防の観点からも重要であると考えられます。加齢性難聴に対する主な対策は補聴器の装用です。しかし補聴器の装用が必要であっても消極的な高齢者も多く、いったん補聴器を装用しても不快感や効果の実感のなさから装用をやめてしまうケースもあります。補聴器は装用後すぐに効果が出るものではなく、聴覚リハビリの期間が必要です。はじめに耳鼻咽喉科の診察を受け、専門的な指導の下に補聴器装用を継続していくことで効果を上げることができます。

加齢性難聴は内耳の不可逆的変化によるもので、難聴の回復は難しいですが予防策はいくつかあると思われます。加齢性変化を進行する要因として、糖尿病、高血圧、虚血性心疾患、腎疾患等の内耳の血流悪化に関連する疾患や、騒音などの環境要因が挙げられます。疾患に関しては専門科での通院治療を行うこと、適度な運動や、バランスのとれた食事、禁煙などが難聴進行予防として有用と考えます。騒音などの環境要因に関してですが、若いうちから騒音から耳を守ることが将来の難聴リスクを低減する上で非常に重要です。騒音環境では耳栓などを使用することや、大音量での音楽鑑賞を避けることが推奨されます。イヤホン（ヘッドホ

ン）の使用に関して、WHO の推奨では、音量は小さめに（ノイズキャンセリング機能も活用する）、長時間の使用を避けること（週最大 40 時間）、1 時間に 1 回は 10 分程度休みを入れることとしています。

以上、拙い文章で申し訳ありませんが加齢性難聴の説明でした。

医師会員の先生方の患者さんで、加齢性難聴を疑う方がおられましたら耳鼻咽喉科受診を勧めていただければ幸いです。

【参考】

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ



お 知 ら せ

文書映像データ管理システムについて（ご案内）

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成 23 年 4 月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」（下記 URL 参照）をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことにしております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局（TEL098-888-0087 担当：宮良・國吉）までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上 omajimusyo@okinawa.med.or.jp までお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

○ 「文書映像データ管理システム」

URL : <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

